



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA SUPERIOR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PREESCOLAR
DEPARTAMENTO DE APOYO TÉCNICO PEDAGÓGICO

**PLAN DE APOYO EMOCIONAL A PERSONAL DOCENTE, ADMINISTRATIVO Y DE
APOYO A LA EDUCACIÓN**

“VIERNES DE COMPARTIR EN FAMILIA”

**PLAN DE TRABAJO PARA LAS FAMILIAS DE ALUMNOS DE PREESCOLAR GENERAL,
PUEBLA**

La contingencia sanitaria, como situación inesperada, generó alteración en las emociones de todas las personas, teniendo claro que las mismas de manera ineludible cambian con las circunstancias; lo anterior nos llevó a experiencias diversas y no lineales que viven día a día cada una de las familias del alumnado de preescolar general. Con este *Plan*, la Dirección de Educación Preescolar busca disminuir la ansiedad de los padres de familia y alumnos a través de la apertura de un espacio para el diálogo, recordando que, aunque las condiciones actuales interfieren con la educación convencional, las familias brindan experiencias valiosas para continuar aprendiendo desde el hogar.

Las actividades están encaminadas a la comprensión de las emociones y cómo éstas se manifiestan en nuestro cuerpo, propician nuestra participación en este periodo de confinamiento a través del respeto mutuo, la reciprocidad y el diálogo que lleve a la toma de acuerdos para una sana convivencia. Cada sesión es una oportunidad para convivir en familia y escuchar a todos los integrantes, de manera que se convierta en una experiencia con aprendizajes significativos para niñas, niños y personas adultas.

SESIÓN	ACTIVIDADES	RECURSOS	PRODUCTO
Viernes 8 de mayo de 2020	<ul style="list-style-type: none">● Reunirse en familia para ver con atención el video: <i>¿Para qué sirven las emociones?</i>, de la Fundación PAS. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=zhp2E6FL3kw● Realizar un relato en familia, mismo que puede ser en hojas o audio donde respondan:<ul style="list-style-type: none">○ ¿Qué es lo que siento yo en este momento?	<ul style="list-style-type: none">● Video: ¿Para qué sirven las emociones?● Plastilina/arcilla/masa● Libreta/Hojas de papel.● Dispositivo electrónico:	<ul style="list-style-type: none">● Relato familiar● Escultura



	<ul style="list-style-type: none">○ ¿Qué cambios existen al percibir las emociones en mi cuerpo?○ ¿Qué se espera de nosotros como familia en esta contingencia?○ ¿Qué me gustaría que ocurra en un mes? <p>Realizar una escultura con plastilina, masa o arcilla sobre lo que sienten en la actualidad, como familia. Conversar entre sí.</p> <p>Guardar sus productos en la carpeta de experiencias para entregar a la docente, de acuerdo con la organización del grupo.</p> <ul style="list-style-type: none">● En caso de no contar con conectividad a internet, puede retomar el siguiente fragmento para realizar la reflexión: <p><i>Cuando nos exponemos a algún peligro, es normal sentir miedo. También nuestro cuerpo lo experimenta: nos tiemblan las piernas, nuestro corazón late más rápido y algunas veces sentimos frío.</i></p> <p><i>En cambio, cuando mamá o papá nos llevan a la feria o a una fiesta con nuestros amigos, nos sentimos felices. Tenemos ganas de reír, de bailar, de brincar... nuestro cuerpo tiene energía para hacer muchas cosas.</i></p> <p><i>También podemos sentir tristeza cuando perdemos a un ser querido o cuando tenemos un problema. A veces sentimos ganas de llorar, se va el apetito o sentimos que nos oprimen el pecho.</i></p> <p><i>En ocasiones, algo nos molesta en casa o en la escuela y nos sentimos enojados. Tenemos ganas de gritar o pelear y decimos cosas que pueden lastimar a los demás.</i></p>	<p>Teléfono celular, tableta o computadora.</p> <ul style="list-style-type: none">● Carpeta de experiencias	
--	---	---	--



	<p><i>Pero también podemos sentir tranquilidad cuando estamos en una situación que nos hace sentir bien. Nuestra respiración y nuestro corazón siguen un ritmo lento, y nuestro cuerpo está relajado.</i></p> <p><i>Hay días en los que sentimos muchas de estas emociones y otros en los que sólo se presenta una, lo importante es reconocerlas y poder hablar sobre ellas para poder controlarlas. Y tú, ¿cómo te sientes hoy?</i></p>		
Viernes 15 de mayo de 2020	<ul style="list-style-type: none">● Escuchar la canción en familia: “Hay secretos”, de Canticuénticos. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=mPN484uZm2g <p>Conversar todos los integrantes de la familia sobre lo que expresa la canción y lo que les hace pensar o sentir la letra.</p> <p>Realizar un relato donde participen la totalidad de las personas que habitan en la casa, donde se considere:</p> <ul style="list-style-type: none">○ ¿Qué es lo que han realizado durante este periodo de contingencia?○ ¿Qué puedes hacer cuando no se puede expresar con palabras lo que se siente o se piensa?○ ¿Por qué es importante dialogar sobre los secretos que hacen mal?○ ¿Consideran que la situación emocional de la persona que expresa un secreto que hace mal puede cambiar? <p>Guardar su relato en la carpeta de experiencias para entregar a la docente, de acuerdo con la organización del grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none">● Canción: “Hay secretos”, de Canticuénticos .● Libreta/Hojas de papel.● Dispositivo electrónico: Teléfono celular, tableta o computadora.● Carpeta de experiencias	<ul style="list-style-type: none">● Relato familiar



	<ul style="list-style-type: none">• En caso de no contar con conectividad a internet, pueden leer la letra de la canción dándole alguna entonación o en forma de poesía: <i>Hay secretos chiquititos que te invitan a jugar y hay secretos tan enormes que te vienen a asustar.</i> <i>Hay secretos livianitos que te llevan a volar y hay secretos tan pesados que no dejan respirar.</i> <i>No se tienen que guardar los secretos que hacen mal. No se tienen que guardar los secretos que hacen mal.</i> <i>Si no alcanzan las palabras para lo que hay que contar, inventemos otro idioma. Siempre te voy escuchar.</i> <i>Acá estoy, quiero ayudarte. Sé que decís la verdad. Ya no habrá que andar con miedo porque te voy a cuidar.</i> <i>No se tienen que guardar los secretos que hacen mal. No se tienen que guardar los secretos que hacen mal.</i> <i>Ya no habrá que andar con miedo porque te voy a cuidar.</i>		
Viernes 22 de	<ul style="list-style-type: none">• Observar con atención el video: “Cuidando a los demás” de Daniel Tigre, disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=41pzaJiWqAg	<ul style="list-style-type: none">• Video: “Cuidando a los demás”.	<ul style="list-style-type: none">• Relato, obra plástica,



mayo de 2020	<p>Realizar un relato, obra plástica, audio o video en familia donde se describan ¿cómo cuidan de los demás?, ¿por qué es importante cuidar a los demás?, ¿qué harían por los demás y no lo hicieron?.</p> <p>Guardar su producto en la carpeta de experiencias para entregar a la docente, de acuerdo con la organización del grupo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Para complementar o caso de no contar con conectividad a internet, buscar en su libro “<i>Mi álbum de Preescolar</i>” alguna lámina en la se se observen situaciones de cuidado o apoyo hacia los demás. Comentar acerca de lo que observan y buscar otros ejemplos en su contexto (experiencias familiares, medios de comunicación, libros o revistas que tengan en casa).	<ul style="list-style-type: none">• Libreta/Hojas de papel.• Dispositivo electrónico: Teléfono celular, tableta o computadora.• Carpeta de experiencias <p>Alternativa:</p> <ul style="list-style-type: none">• “Mi álbum de Preescolar”.	audio o video.
Viernes 29 de mayo de 2020	<ul style="list-style-type: none">• Crear una galería con lo que han aprendido sobre la cuarentena: Collage, dibujos, fotografías, esculturas, pinturas, videos, audios, canciones.• De ser posible, intercambiar sus experiencias con sus compañeros de grupo. Con ayuda del padre o cuidador hacer llamada telefónica o videollamada, intercambiar mensajes de texto o correo electrónico con alguna compañera o compañero de clases para presentar y les presenten la galería.• Realizar un relato en familia de la experiencia sobre la creación de la galería y la exposición de la misma, considerando: ¿qué emociones estuvieron presentes?, ¿qué pensamientos tuvieron durante la actividad?, ¿qué integrarían a la galería si la volvieran a hacer?	<ul style="list-style-type: none">• Dispositivo electrónico: Teléfono celular, tableta o computadora.• Productos de las tres sesiones previas.	<ul style="list-style-type: none">• Relato familiar, después de la creación de la galería y la explicación de la misma.



Secretaría de Educación

Gobierno de Puebla



	Guardar su relato y evidencias de la galería en la carpeta de experiencias para entregar a la docente, de acuerdo con la organización del grupo.		
--	---	--	--





BIBLIOGRAFÍA

- Lozoya, J. (2013) “Alfabeto de emociones y movimiento”, en *bitácora arquitectura*. México: Centro de Investigaciones en Arquitectura, Urbanismo, y Paisaje Facultad de Arquitectura, Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperada de: <http://revistas.unam.mx/index.php/bitacora/article/view/56132>
- López, B., Fernández, I., Márquez, M. (2008) “Educación emocional en adultos y personas mayores”, en *Revista de Investigación psicoeducativa*, pp. 501-522. 6. 10. España: Universidad de Almería. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924013.pdf>
- Secretaría de Educación Pública (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación Preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*. SEP.
- Skilar, C. (2008) *El cuidado del otro*. Argentina: Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología. Dirección Nacional de Gestión Curricular y Formación Docente. Recuperado de: <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL000780.pdf>
- Uriarte, J. (Noviembre 2013) “La perspectiva comunitaria de la resiliencia”, en *Psicología Política* (No. 47), pp. 7-18. España: Universidad del País de Vasco. Recuperado de: <https://www.uv.es/garzon/psicologia%20politica/N47-1.pdf>