



INSTITUTO DE LA
EDUCACIÓN BÁSICA DEL
ESTADO DE MORELOS



EDUCACIÓN
ESPECIAL

**Estrategia de apoyo emocional para alumnos de Primaria
durante la Contingencia Sanitaria por COVID 19**



CARICIAS AL CORAZÓN

Unidad de Apoyo a la Escuela Regular N° 32

Elaborado por:

Irma Tinajero Martínez, Paola Joyce Rojas Guerrero y Vania Guadalupe Silvar Arroyo



JUSTIFICACIÓN

Ante situaciones estresantes los niños y padres de familia pueden manifestar distintas reacciones y emociones por lo que es de vital importancia mantener y conservar la calma. La dificultad para dormir, dolor de estomago , estar enojados, ansiosos o con miedo son algunos de los comportamientos que pueden presentarse durante esta pandemia y aislamiento , por lo cual es de vital importancia proteger la salud mental de nuestros niños y aprender a identificar dichas reacciones así como su impacto psicológico y emocional.



Es importante considerar que la comunicación debe de ser vital, hablar con los niños y escucharlos es muy importante, no se debe ocultar información se debe hablar de una manera clara y sencilla acorde a su edad, asegurar que esta situación es temporal y al permanecer en nuestros hogares nos estamos protegiendo. Las niñas y niños tienden a percibir el mundo tal y como los padres lo perciben, una sobreexposición a la información aumenta el estrés y el miedo por lo que debemos procurar crear un ambiente de tranquilidad y seguridad en nuestros hogares.



De acuerdo Con la UNICEF (2020), estas son algunas de las recomendaciones para proporcionar un apoyo psico emocional en casa:

- Hablar con nuestros hijos y escucharlos, no ocultar información y asegurarles que esta es una situación temporal que va a pasar.
- Limitar el acceso a la información en medios de comunicación, para evitar acceder a información falsa y amarillista que provoque situaciones de miedo, estrés y ansiedad.
- Conservar la calma.
- Realizar actividad física y conservar rutinas.

Por lo tanto, esta guía tendrá como principal objetivo proporcionar a los alumnos una serie de actividades que les permitan reconocer e identificar sus emociones durante este período de contingencia, así como también proporcionar estrategias a los profesores y padres de familia.

OBJETIVOS



- Ayudar a los niños a encontrar formas positivas de expresar sentimientos en un entorno seguro y de apoyo, a través de la creatividad.
- Informar las medidas adecuada para prevenir la infección y propagación del virus.
- Proporcionar estrategias para controlar el estrés, angustia y ansiedad.

CONTENIDO

Entender para actuar.

- Brindar información comprensible, clara y sencilla utilizando fuentes oficiales como la OMS o UNICEF.
- Reconocer sus emociones y preocupaciones, para brindarle apoyo y contención

Expresión y autorregulación de emociones.

- Desarrollar habilidades para identificar lo que sienten: alegría, enojo, miedo, tristeza.
- Regular la impulsividad para actuar
- Desarrollar la tolerancia a la frustración
- Fomentar la empatía

Sensación de control.

- Facilitar rutinas y estrategias para organizar la vida diaria y las tareas.
- Técnicas de respiración y relajación.



Actividad 1

Rosa contra el virus

Propósito

Identifique y nombre sus temores a través de la comunicación oral y escrita.

Manos a la obra

✓ Lee el cuento “Rosa contra el virus”

Video

https://www.youtube.com/watch?v=Z9w6B_PpYjo

Cuento digital.

https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento_Rosa_contra_el_virus.pdf

✓ Al terminar responde ¿Te gustó?

¿Cómo te sentiste?

¿Qué miedos has tenido? ¿Cómo los has vencido?

✓ Ahora inventa una canción con lo que aprendiste y compártela con tu familia.

Materiales

- Cuento en digital de “Rosa contra el virus”
- Cuaderno
- Lápiz o bolígrafo

Evidencia

Graba un audio y envíalo al maestro

Sugerencias

- Buscar un momento específico para realizar la actividad y expresarte con tu mamá o papá

Los monstruos de fiesta

Actividad 2

Propósito

Desarrollar habilidades para enfrentar sus miedos a través del humor

¿Sabías que...?

Esta técnica de dibujo proyectivo te ayuda a superar tus miedos porque materializas en papel la imagen de tu mente

Materiales

- Hojas blancas o cuaderno
- Lápiz, colores o plumones

Manos a la obras

- ✓ Dibuja al coronavirus como te lo imagines (también puede dibujar otros miedos como monstruos, fantasmas, etc.)
- ✓ Ahora dibuja un sombrero de fiesta y una nariz de payaso para hacerlos ver graciosos

Evidencias

Envía una foto de tu dibujo

Sugerencias

- Buscar un momento específico para realizar la actividad y expresarte con mamá o papá

Actividad 3

El Juego del Coronavirus

Propósito

Practicar la técnica correcta del lavado de manos como medida en contra del COVID 19

Manos a la obra

- ✓ Cada mañana pide a mamá o papá que dibujen con plumón un coronavirus en el dorso de ambas manos
- ✓ La misión es que durante el día tendrás que borrarlo con agua y jabón
- ✓ Recuerda frotar las palmas de la mano y la parte de atrás, limpiar entre los dedos y el dedo gordito
- ✓ Sí al final del día logras borrar el coronavirus, ganas 1 punto. 10 puntos equivale a un premio

Materiales

- * Plumón permanente
- * Agua y Jabón

Evidencias

Graba un audio explicando la Técnica del lavado de manos y la Envías a tu maestro.

¿Sabías que...?

El jabón disuelve la membrana de grasa del Coronavirus
Así que lavarnos las manos es la mejor opción contra este virus

Actividad 4 Limpia, limpia

Propósito

Mantener el hogar o espacio limpio para evitar la propagación del virus.

Manos a la obra

- Escribe en unos papelitos las superficies u objetos que requieren ser limpiados constantemente
- Mételes en un vasito , agita y cada integrante de la familia elige uno , dos o tres papelitos
- Pon en una cubeta agua limpia con jabón
- Sumerge un trapo limpio en el agua y comienza a limpiar lo que te haya tocado hacer
- Después enjuaga el trapo con agua limpia y vuelve a limpiar
- Pon la música que más te guste para hacer el momento más divertido
- Recuerda pedir ayuda a un adulto si no sabes cómo hacerlo.

Tu casa quedará limpia de cualquier virus

MATERIALES

- *Artículos de limpieza: trapos o esponjas, cubetas, jabón
- *Hojas de papel, lápiz
- *vaso

EVIDENCIAS

Envía a tu profesor una fotografía de tu casa súper limpia

¿SABÍAS QUE...?

El reparto de tareas y responsabilidades alivia las cargas y tensiones familiares

Actividad 5 Respiración consciente 1

Propósito

Utilice la respiración como técnica para manejar sus emociones

Manos a la obra

- Colócate en un lugar cómodo para ver el video, <https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA>
- Mira y escucha atentamente la historia
- Al terminar , responde las preguntas:
¿Porqué no podía dormir el niño?
¿Qué hizo para tranquilizarse?
¿Qué forma de respirar te gustó más?
- Elige la forma que más te gustó y practícala varias veces

Materiales

- Hojas de papel
- Video cuento

¿Sabías que...?

Respirar bien es uno de los mejores remedios contra el estrés infantil

¿Qué es el estrés?

El estrés es lo que sientes cuando estás muy preocupado y nervioso

Evidencias

Envía a tu maestro una foto realizando la respiración que más te gustó

Actividad 6

Respiración consciente 2

Propósito

Utiliza la respiración como técnica para manejar sus emociones

Manos a la obra

- ✓ Siéntate en el piso frente a tu mamá y
- ✓ Realiza la técnica STAR
- ✓ Realiza la técnica LLAVE DE AGUA
- ✓ Realiza la técnica PRETZ
(Guíate de las imágenes anexas)

Materiales

- Láminas con imágenes

Evidencias

Envía una foto a tu maestro de la respiración que más te gustó

¿Sabías que...?

El aire que respiras debe entrar lentamente para obtener la mayor cantidad de oxígeno



S = SONRÍE
T = TOMA
A = AIRE
R = RELAJATE
MIENTRAS RESPIRA, EXTIENDE LOS BRAZOS COMO UNA ESTRELLA Y AL SOLTAR EL AIRE RELÁJALOS.



EXTIENDE TUS BRAZOS FRENTE A TU CUERPO Y CIERRA TUS PUÑOS CON FUERZA, IMAGINA QUE ERES UNA LLAVE DE AGUA QUE TOMAR MUCHO AIRE Y AL SOLTAR EL AIRE ABRE TUS PUÑOS Y HAZ EL SONIDO "SSSSHHHH".



ESTANDO DE PIE, CRUZA TUS TOBILLOS. AHORA CRUZA TU MUÑECA DERECHA SOBRE LA IZQUIERDA, VOLTEA TUS MANOS DE TAL MANERA QUE TUS PULGARES VEAN PARA ABAJO, JUNTA TUS PALMAS Y ENTRELAZA TUS DEDOS. DOBLA LOS CODOS Y SUAVEMENTE GIRA LAS MANOS HACIA TU CUERPO HASTA QUE SE APOYEN EN EL CENTRO DE TU PECHO. PON TU LENGUA EN TU PALADAR. RELÁJATE Y RESPIRA.

Actividad 7 Círculo Mágico



Manos a la obra

- ✓ Siéntate cómodo en un lugar donde puedas colocar una hoja de papel
- ✓ En ella haz un dibujo utilizando como molde una o ambas manos, por ejemplo dibujar un pavo real.
- ✓ Encierra el dibujo realizado en un círculo y dibuja figuras geométricas o formas dentro
- ✓ Colorea como quieras la Mándala inventada por ti.
- ✓ Si quieres puedes poner música para relajarte.

Propósito

Expresa sentimientos a través de la elaboración de Mándalas

Materiales

- * Hojas de papel
- * Colores
- * Lápiz

Evidencias

Envía a tu profesor una foto de tu mándala

¿Sabías que...?

Los Hindús llaman círculo mágico a las mándalas y lo usan como una técnica de relajación





Mándalas



ACTIVIDAD 8

Meditación guiada “La Magia en el Mar”

PROPÓSITO

Identifique la meditación como una técnica eficaz de relajación

MANOS A LA OBRA

- ❖ Colócate acostado sobre una toalla
- ❖ Invita a tu mamá, hermano o papá a darse un regalo de paz.
- ❖ Pide ayuda para leer la meditación (anexo) o puedes escucharla dando clic.

https://www.youtube.com/watch?v=nRUW1AX_4hg&t=22s

MATERIALES

*Vídeo “La magia en el Mar”

EVIDENCIAS

¿Qué color representa para ti lo que sientes al meditar?, haz un dibujo con este color y envía a tu maestro una foto

¿SABÍAS QUE...?

La meditación es una herramienta que promueve conductas mas amables