



DESTINATARIOS

ALUMNADO DE
EDUCACIÓN PRIMARIA

El bienestar es responsabilidad de todos



TIEMPO ESTIMADO

30

MINUTOS

FICHA

43

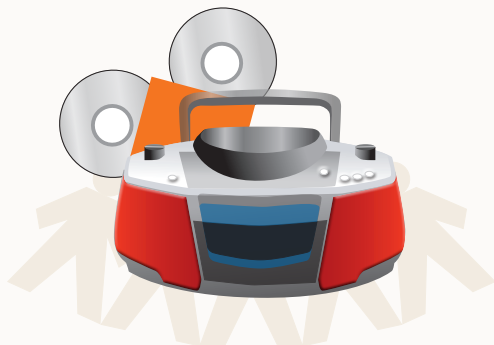
PROPÓSITO

Que las niñas y los niños:

- Asuman la responsabilidad compartida de cumplir con los derechos que tienen para lograr el bienestar tanto propio como el de los demás.

RECURSOS

- ▶ Carteles que anuncian:
"Derecho a vivir en condiciones de bienestar y a un sano desarrollo integral".
"Derecho a vivir libres de violencia y a la integridad personal".
- ▶ Música relajante.

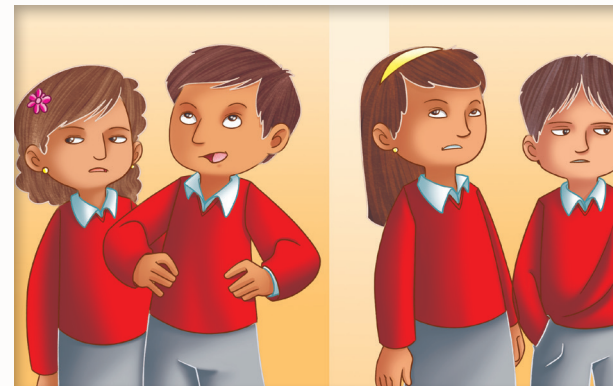


APUNTES PARA EL DOCENTE

La responsabilidad es la capacidad de asumir las consecuencias de las acciones y decisiones buscando el bien propio junto al de los demás. Las niñas y los niños deben aprender a aceptar las consecuencias de lo que hacen, piensan o deciden. Nadie nace responsable, la responsabilidad se va adquiriendo por imitación del adulto y por la aprobación social, que sirve de refuerzo.

Una manera de ser responsables de las acciones propias y de respetar los derechos de los demás, consiste en aprender a regular las emociones para generar un ambiente de convivencia armónica.

Ofrecer condiciones para que las niñas y niños puedan elegir es una oportunidad que permite hacerlos responsables de las consecuencias de sus elecciones. Es importante señalar que al elegir con base en sus intereses y necesidades asumen un compromiso; si la tarea en la que se comprometen resulta aburrida, quien lo acompaña en este proceso de formación debe ayudarle a ser congruente con la elección que ha tomado, terminar el proceso es la experiencia que le permitirá asumir la responsabilidad frente a sus decisiones y las acciones que derivan de ellas.





DESTINATARIOS

ALUMNADO DE
EDUCACIÓN PRIMARIA

El bienestar es responsabilidad de todos



TIEMPO ESTIMADO

30

MINUTOS

FICHA

43

APRENDER A TOMAR DECISIONES PARA EL AUTOCUIDADO

Pasos a seguir...

1

CON LOS ALUMNOS

1. Presente los letreros que señalan dos de los derechos humanos de las niñas y los niños, los cuales promueven una vida pacífica y armoniosa:
"Derecho a vivir en condiciones de bienestar y a un sano desarrollo integral", "Derecho a vivir libres de violencia y a la integridad personal".

Agregue: ¿Cómo podemos garantizar la armonía de la convivencia en el salón?; ¿qué acciones podemos comprometernos a cumplir para lograr que haya bienestar, una comunicación respetuosa y confianza, en el salón de clases?; ¿qué haremos si alguien rompe los compromisos?



2. Escuche las propuestas y anótelas debajo de los carteles. Advierta que hacer valer los derechos implica ser responsables con las propuestas que se hacen.
3. Paralelamente a las propuestas que hayan señalado los alumnos proponga que, durante una semana, al iniciar la jornada, se regalarán 10 minutos para escuchar música relajante y colorear un mandala. Pueden no terminarlo en ese tiempo, podrán guardarlo y retomarlo al siguiente día. Sin embargo, verifique con ellos cómo se sienten después de hacerlo y coménteles que esta acción puede ayudarles a iniciar su día de clases con una sensación de tranquilidad.
4. Al final de cada semana, motívelos a hacer un balance de las acciones propuestas, identificando de manera individual si han cumplido a lo que se comprometieron, además de proponer nuevas acciones para mantener un ambiente de paz en el salón, así como, otras actividades para iniciar los días de clases, relajados y en armonía.





DESTINATARIOS

ALUMNADO DE
EDUCACIÓN PRIMARIA

El bienestar es responsabilidad de todos



TIEMPO ESTIMADO

30

MINUTOS

FICHA

43

APRENDER A TOMAR DECISIONES PARA EL AUTOCUIDADO

Pasos a seguir...

PRIMERA VARIANTE

Proponga además de las actividades ya señaladas que realicen lo siguiente:

1. Escriba los siguientes enunciados en el pizarrón y pida que seleccionen el que mejor corresponda a lo que es la responsabilidad.
Hacer lo que más me gusta.
Hacer lo que me piden que realice.
Aceptar un compromiso y cumplirlo.
2. Agregue, ¿Por qué ser responsables nos permite vivir en paz? Escuche las opiniones y anote las respuestas en el pizarrón.
3. Proponga nombrar un responsable para que a lo largo de una semana registre con una marca especial las propuestas que han logrado cumplir como grupo.
4. Al concluir un mes en plenaria, valoren en qué medida los minutos de bienvenida en el aula han contribuido a tener jornadas armoniosas y productivas; pida que señalen las actividades propuestas que les han parecido más efectivas y si pueden proponer otras.

SEGUNDA VARIANTE

Para los alumnos más grandes proponga que para iniciar el día de clases coloquen música relajante y conversarán entre ellos alguna situación que les tenga preocupados, por ejemplo: un familiar enfermo, la ausencia de alguien, el arribo de un hermano, la cercanía con los exámenes.

Se pueden plantear también situaciones que los mantengan entusiasmados, por ejemplo: la cercanía con las vacaciones, la visita de familiares, el arribo de una mascota, acudir a un nuevo lugar, la nueva organización del aula o las novedades en su escuela.

Estos momentos de compartir emociones son altamente gratificantes para los alumnos, puesto que aprenden a nombrarlas y paulatinamente cobran conciencia de que algunas de ellas son compartidas por sus iguales y que estas emociones pueden autogestionarse cuando se piensa en momentos agradables de su vida.





DESTINATARIOS

ALUMNADO DE
EDUCACIÓN PRIMARIA

El bienestar es responsabilidad de todos



TIEMPO ESTIMADO

30

MINUTOS

FICHA

43

APRENDER A TOMAR DECISIONES PARA EL AUTOCUIDADO

Pasos a seguir...

▶ PARA CERRAR

Recuérdelos que ser responsables de nuestras acciones y compromisos nos permite encontrar formas pacíficas de relacionarnos con los demás, esto nos permite dar cumplimiento a dos de los derechos señalados por la Comisión Nacional de Derechos Humanos.

Destaque la importancia de aprender a regular las emociones para lograr una convivencia pacífica en el aula, en la casa y en la comunidad. Enfatice que la acción de colorear un mandala y escuchar música puede ayudar a equilibrar nuestras emociones, lo cual contribuye a generar su bienestar que es responsabilidad de ellos y de todos los miembros de un grupo.

2

ENTRE MAESTROS

- Compartan, como colectivo docente, la posibilidad de indagar acciones que otras escuelas han empezado a promover, al destinar tiempos específicos de la jornada escolar al trabajo con la regulación de emociones como apoyo al tema de autocuidado.
- Consulte a manera de ejemplos los siguientes casos: "Educación emocional y para la creatividad". Escuela en Canarias. <http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/emocionycreatividad/presentacion/>
La nueva escuela: www.youtube.com/watch?v=bXByxTbcd_A

3

CON LAS FAMILIAS

Reflexione con los padres y madres sobre la importancia de dedicar unos minutos a sus hijos e hijas para compartir situaciones que les preocupan o momentos agradables de su vida como una forma de conocerlos, acrecentar su vínculo familiar, la confianza de los hijos e hijas hacia ellos. Lo anterior, representa factores protectores ante situaciones de riesgo.

Si en estos momentos con sus hijos e hijas se identifican preocupaciones que los padres y madres no puedan manejar, ofrezca el apoyo de la escuela para orientarlos y darles sugerencias al respecto, gestionando previamente una cita con la directora o director, el o la docente frente a grupo o la Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular (USAER).

Se pueden colocar los letreros de los derechos de las niñas y niños: "Derecho a vivir en condiciones de bienestar y a un sano desarrollo integral" y "Derecho a vivir libres de violencia y a la integridad personal", en un lugar visible para toda la comunidad escolar y solicitarles, en el caso de los padres y madres, que se tomen unos minutos a la entrada o salida para escribir algunos compromisos que puedan asumir, a fin de apoyar a la escuela a garantizar esos derechos en sus hijos e hijas. Las y los docentes, el director o directora y el personal administrativo, junto con el alumnado pueden retomar sus compromisos hechos en el salón de clases con el resto de sus compañeros y compañeras de la escuela.

