



**RIVERSIDE COUNTY
OFFICE OF EDUCATION**

EDWIN GOMEZ, Ed.D. | County Superintendent of Schools



Kit de herramientas de bienestar para el *regreso a la escuela*

(estrategias de aprendizaje socioemocional y arte)

Índice

Bienvenida e instrucciones	1
Encuesta para el estudiante	2
Lista de estrategias de afrontamiento	3
Guía de meditación	4
Marco de Poema “Soy”	5
Siluetas de autorretrato	6
Baile emoji	7
Transmitir la cara	8
Termómetro de “Temperatura”.....	9
Mapa de la mente	10





¡Gracias por tomarse el tiempo para ver este kit de herramientas de bienestar de VAPA de la RCOE! Al comenzar un año escolar incomparable a cualquier otro, le animo a tomar el tiempo para platicar con su hijo y usar una serie de actividades que son de naturaleza social y emocional y están relacionadas con las artes. Todos, incluyendo los estudiantes necesitamos el tiempo y el espacio seguro para procesar lo que vivimos en el año pasado, comenzar a conocernos de nuevo y avanzar con resistencia y esperanza. Los ejercicios no están en ningún orden en particular, así que espero que decidan usarlos en las primeras semanas del año escolar así como en otras ocasiones. Si tiene preguntas o si necesita ayuda, envíeme un correo electrónico a lhiggins@rcoe.us. ¡Gracias por todo lo que hacen por sus hijos!

*¡Adelante!
Louisa Higgins*

Encuesta para el estudiante

Por favor llena la encuesta utilizando opciones múltiples, clasificación numérica o respuestas cortas.

1. En una escala de 1 a 10, ¿cómo clasificarías la dificultad del año pasado? (10 siendo lo más difícil)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. ¿Qué aspectos del año pasado fueron los más desafiantes? (Circula los mayores 3)

Aprender nueva tecnología.

No ver a mis amigos.

El estrés de mis padres.

Extrañar la escuela.

Imaginar el futuro.

Falta de actividades divertidas.

3. ¿Cuál fue tu mejor destreza de acoplamiento para mantenerte al tanto con tu trabajo escolar?

4. ¿Qué parte de tu vida disfrutaste más el año pasado?

5. ¿Qué nuevo programa/habilidad/tecnología aprendiste que le sorprendió o te emocionó?

6. En una escala de 1 a 10, ¿cómo esperas que este año sea? (10 siendo el mejor)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. ¿Cuáles son los mayores desafíos de regresar a la escuela? (Circula los mayores 3)

Código de vestimenta diferente al de casa.

Presión de los compañeros.

Despertarse temprano.

Mayor enfoque en las calificaciones y tareas.

Escuchar a los maestros, en vez de a mis padres.

Dificultad para hacer las cosas.

8. ¿Qué vas a hacer ahora de forma diferente para aprovechar lo que aprendiste el año pasado?

9. ¿Cuáles son tus preocupaciones de la escuela?

10. ¿Qué anticipas con emoción este año escolar?

11. ¿En qué te puedo apoyar como tu maestro?

12. ¿Hay algo que te gustaría compartir conmigo sobre tu vida que sucedió este año pasado?

Lista de estrategias de afrontamiento

Ejercicios para ayudar a calmar nuestro sistema nervioso

 *HACER PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR*

 *EJERCICIOS PARA
CENTRARSE
(MEDITACIÓN, ESTAR
AFUERA)*

 *RESPIRACIÓN*

 *ESCRIBIR TODOS LOS
DÍAS EN UN DIARIO*

 *MOVIMIENTO DEL CUERPO*

 *IDENTIFICACIÓN DE DESTELLOS
(COSAS QUE ME DAN ESPERANZA)*

 *INVENTARIO DE AUTOCUIDADO
(CÓMO ME CUIDO)*



Guía de meditación

He aquí una meditación que está lista para ser usada. Pueden usarla y con el tiempo comenzar a desarrollar su propia versión, e incluso hacer que a el estudiante guie la meditación. El apagar las luces y tener música suave fondo ayuda.

Instrucciones: Vamos a hacer un ejercicio para ayudarnos a relajarnos y a prepararnos para nuestra próxima tarea.

Independientemente de su experiencia pasada, los animo a estar abiertos a la posibilidad de que esto nos ayude a ver algunas nuevas posibilidades. No tienen que hacer ninguna parte del proceso que les incomode. Por ejemplo, le sugeriré que cierren los ojos. Si no están cómodos con eso, pueden mantener los ojos abiertos.

Repasaremos algunos ejercicios simples para ayudar a relajarse. Sólo tardará unos minutos. Después continuaremos con nuestro trabajo.

Ahora, me gustaría pedir que te sientes de manera erguida, con ambos pies en el suelo. Si estás sosteniendo algo, suéltalo y déjalo en otro lugar. Si estás usando lentes, quítatelos. Pon las manos cómodamente sobre las piernas. Cierra los ojos y mantente quieto por un momento. (Haga una pausa de unos 30 segundos y permita que la gente se deje de mover, luego continúe).

Ahora presta atención a su respiración. Reduce el ritmo de la respiración un poco y exhala un poco más de lo que inhalas. (Haga una pausa de 30 segundos mientras las personas reducen el ritmo de su respiración, luego continúe).

Ahora, nos enfocaremos en el resto del cuerpo, relajando varias partes. Primero los dedos de los pies. Pon los dedos de los pies tensos ahora. (Pida que las personas entiesen cada parte del cuerpo durante 10 segundos).

Ahora libera la tensión. Nota la diferencia. Entiesa los músculos de la pantorrilla y de la parte inferior de la pierna. Ahora libera la tensión. Nota la diferencia. Entiesa los músculos de los muslos y de la parte superior de la pierna. Ahora libera la tensión. Nota la diferencia. Entiesa los músculos de los glúteos. Ahora libera la tensión. Nota la diferencia. La mitad inferior del cuerpo está ahora relajada. Entiesa los músculos abdominales. Ahora libera la tensión. Nota la diferencia. Entiesa los músculos del pecho. Ahora libera la tensión. Nota la diferencia. Entiesa los músculos de la parte superior de la espalda. Ahora libera la tensión. Nota la diferencia. Ahora los músculos del cuello. Ahora libera la tensión. Ahora los músculos de la cara. Entiesa los músculos faciales. Suelta la tensión. Nota la diferencia. Ahora la cabeza. Nota dónde se encuentra cualquier tensión en la cabeza. Señala a dónde. Siente la tensión. Ahora, suelta la tensión de allí.

Ahora todo el cuerpo está más relajado. Nota dónde hay alguna otra tensión, y haz que se vaya. Ahora quiero que te imagines un lugar tranquilo y relajante que disfrutas. Mira a tu alrededor y observa lo que vez en el ambiente. Cuando cuente hasta tres, quiero que abras tus ojos sintiéndote relajado y reenergizado, listo para reanudar nuestro trabajo. 1-2-3



Marco de Poema “Soy”

Guíe a los estudiantes a través de la elaboración de este poema.
Tome turnos compartiendo y reflexionando.

Soy _____ (dos características especiales que tienes)

Me pregunto _____ (algo que realmente despierta tu curiosidad)

Oigo _____ (un sonido imaginario)

Veo _____ (algo imaginario)

Quiero _____ (algo que deseas)

Soy _____ (repite la primera línea del poema)

Pretendo _____ (algo que pretendes)

Siento _____ (un sentimiento de algo imaginario)

Toco _____ (algo imaginario)

Me preocupa _____ (algo que te preocupa)

Lloro _____ (algo que te hace muy triste)

Soy _____ (repite la primera línea del poema)

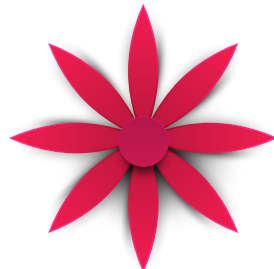
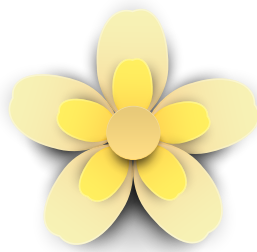
Entiendo _____ (algo que sabes que es cierto)

Digo _____ (algo en lo que crees)

Sueño _____ (algo que en verdad sueñas)

Espero _____ (algo que realmente esperas)

Soy _____ (repite la primera línea del poema)



Siluetas de autorretrato

Recopile revistas, tarjetas de felicitación viejas, fotos, tijeras, pegamento y materiales para colorear.

Haga que el estudiante dibuje y llene la silueta con palabras, imágenes y decoraciones para describirse a si mismo. Haga una exposición de galería y una sesión donde los estudiantes compartan su trabajo con la clase.



Baile emoji

Objetivo: Permitir que los estudiantes expresen libremente sus emociones a través de sus habilidades motoras usando símbolos emoji familiares.

Lugar: Haga un espacio lo suficientemente grande como para formar un círculo.

Materiales: Pizarrón y un marcador.

Preparación: Dibuje 4 emojis en el pizarrón que representan estar feliz, triste, bien, y enojado.

Instrucciones:

1. Haga que los estudiantes se sienten o se paren en un círculo.
2. Cada niño camina hacia el centro del círculo y dice "Hoy, me siento (1 de los 4 emojis en el pizarrón)." El estudiante entonces hará un movimiento corporal que representa cómo se siente y lo repetirá.
3. Cada vez que un estudiante demuestre un movimiento, la clase tendrá que repetir ese mismo movimiento.

Alternativas:

Reproduzca música y muestre una tarjeta con un emoji (usando tarjetas con varios emojis preimpresos). Los estudiantes tendrán que bailar según el sentimiento y el estado de ánimo de la música y las tarjetas emoji. Toque una variedad de canciones para que los estudiantes puedan demostrar varias emociones con su movimiento.



Transmitir la cara

1. Haga un círculo en grupo.
2. Un estudiante comienza haciendo contacto visual con la persona a la izquierda o a la derecha de ellos y hace un sonido y movimiento físico. Por ejemplo, pueden decir “wow” y poner las manos en las mejillas.
3. La persona que recibe el contacto visual se voltea hacia la otra persona que está junto y repite los sonidos y el movimiento.
4. La idea es jugar “teléfono” con sonido y movimiento. Uno no debe tratar de imitar a la primera persona, sino a la persona a su lado. Observe los movimientos sutiles de las manos, y como la cara cambia y los sonidos que se hacen.
5. Intenten moverse más rápido mientras pasan de persona en persona por el círculo, “jugando rápido para divertirse”.



Termómetro de “Temperatura”

Usando esta plantilla haga que los estudiantes coloren en las emociones y llenen lo que podrían estar sintiendo en cada nivel. Pueden usar esto para identificar sus sentimientos y hablar también sobre cómo podrían trabajar con esos sentimientos constructivamente.



Mapa de la mente

Un mapa mental es un diagrama para representar tareas, palabras, conceptos o elementos vinculados y organizados alrededor de un concepto o tema central mediante un diseño gráfico no lineal que permite al usuario crear un marco intuitivo en torno a un concepto central. Un mapa mental puede convertir una larga lista de información monótona en un diagrama colorido, memorable y altamente organizado que funciona en línea con la forma natural de hacer las cosas de su cerebro.

