

## CICLO TRES

Grados 8° a 11°

# GUÍA DE CONVIVENCIA I NUESTRAS EMOCIONES EN TIEMPOS CONTAGIOSOS

**Tema:** capacidades socioemocionales

**Propósito:** identificar las emociones que experimentamos en nuestra vida cotidiana y el lugar del cuerpo en donde las sentimos..

## CONEXIÓN

La respiración trabaja el sistema nervioso parasimpático, que es el encargado de calmarnos. Aquieta la mente, nos vuelve sensibles y ayuda a combatir el desvelo.

(Adaptado de La Aldea, página 66)

**Para iniciar cada una de las actividades, tomemos 20 minutos para pensar en una emoción que estemos sintiendo hoy, la que queramos, sea negativa o positiva.**

**Una vez identificada y nombrada la emoción:**

1. Preguntémonos a qué nos impulsa esa emoción, qué haríamos si nos dejásemos llevar por esa emoción, qué consecuencias ocurrirían y si esas consecuencias me beneficiarían o me perjudicarían.
2. Detengámonos y pensémoslo unos momentos. Tomemos conciencia simultáneamente de la respiración: al inhalar (tomar aire) y al exhalar (botar el aire), soy consciente de que una emoción ha surgido en mí.
3. Nos mantenemos al mismo tiempo en presencia consciente de la emoción y de la respiración, y vamos disponiendo toda nuestra atención al reto propuesto.

En ocasiones los mensajes que recibimos requieren también un ejercicio de respiración profunda para tomar mejores decisiones y trabajar la emoción que nos provoca, sea negativa o positiva, nos permite no responder en caliente.

## RETOS

### RETO 1: GRAFFITIMOCIÓN

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** Colores, marcadores, lápices o vinilos, hojas o pliegos de papel, y un cuaderno, una libreta o un diario



Tomemos 30 minutos y pensemos en la emoción que hayamos sentido en la actividad anterior u otra diferente y tomemos nota de nuestra experiencia de acuerdo con los siguientes puntos:

1. ¿Cuáles sensaciones corporales acompañaban la emoción? Por ejemplo: Tener tensión en el cuerpo, mandíbula, los puños; temblor, sentir que sudas o tienes mucho calor, sentir frío, notar los latidos del corazón; cosquilleo en el estómago, otras sensaciones.
2. ¿Qué produjo la emoción o estado de ánimo, se debió a un suceso externo o interno? Describe la situación.
3. ¿Qué acciones realizamos en el momento en que estábamos sintiendo esa emoción específica? ¿Sentimos el deseo de hacer algo o de expresar algo? Por ejemplo: acercarnos o alejarnos, avanzar agresivamente, poner una determinada expresión facial.
4. Ahora, tomemos un pedazo de papel amplio, podemos pegar varias hojas de papel para que se más grande que una hoja de cuaderno. Puedes pegar en la pared el papel o ubicarlo en el suelo.
5. Hagamos un graffiti con la emoción: esto es ponerla en el centro del papel, con letra grande, en formas diferentes y pintarlo de colores. Por ejemplo:



A partir de la revisión realizada en el punto anterior, valoramos la posibilidad de introducir algunos cambios que nos permitan manejar de manera más satisfactoria determinadas situaciones emocionales que experimentamos a diario.



## RETO 2: ESTADO DEL ÁNIMO

(Adaptado de La Aldea, Desafío 6, página 127)

**Tiempo estimado para la realización:** 30 minutos

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?**

Lápiz, colores y hoja de papel

Para comprender varios de nuestros comportamientos y mucho de lo que sentimos, incluso el dolor o el malestar corporal, es importante detenernos en nuestras emociones. Por eso, en esta actividad graficamos nuestra vivencia emocional en este año, bastará con saber cómo estamos habitando nuestro presente.

1. En 10 minutos hagamos un listado de 4 estados de ánimo que hemos experimentado durante este tiempo de confinamiento y llevémoslos a una gráfica donde se refleje qué cantidad de ello hemos sentido últimamente. Aquí tenemos un ejemplo:



2. Ahora preguntémonos qué de esos estados queremos mantener y cuáles desechar, ¿cómo lo haremos? Y pongámoslo en práctica por 20 minutos, por ejemplo: escuchar una música, bailar, leer, ver televisión, dormir, jugar.

**¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!**

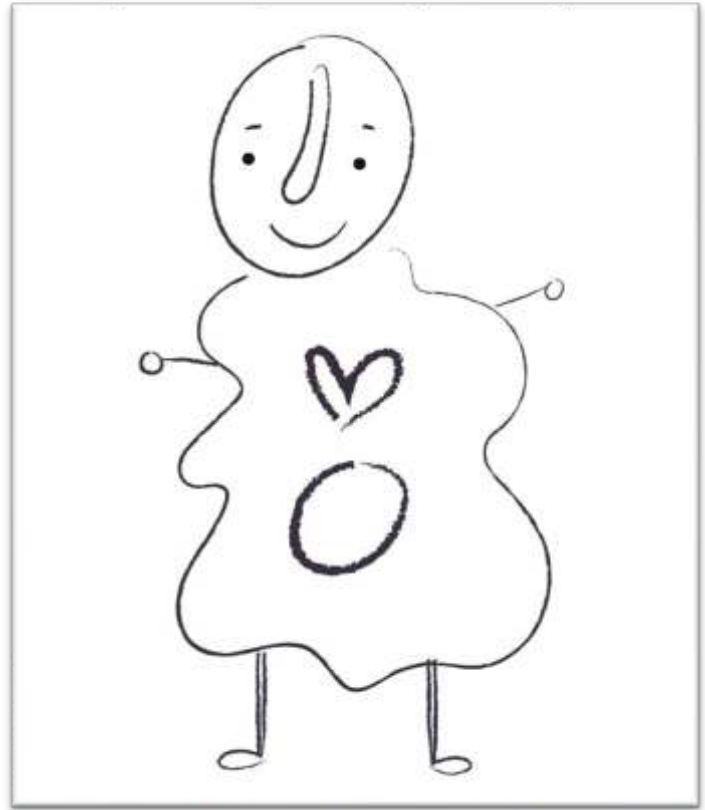
Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 3135131952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.



## EVALUACIÓN

¿Qué emociones me hacen parte de mí con demasiada frecuencia y en qué parte del cuerpo las ubico?

Personalicemos nuestra silueta y respondamos a la pregunta dentro de la misma.



En la siguiente tabla, encontramos un listado de habilidades de las cuales debemos marcar máximo tres que pensemos que están unidas a los retos realizados en esta guía.

Contémosle a alguien los retos que hemos realizado y enseñémosle esta tabla para que juntos tomemos una decisión. También dejamos una casilla en blanco por si deseamos incluir otra habilidad.

### HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

**Autogestión:** Soy capaz de reconocer, expresar y regular mis sentimientos

**Creatividad:** Genero ideas nuevas y soy recursivo/a con los materiales que encuentro en mi entorno cercano

**Pensamiento crítico:** Reflexiono sobre mi entorno y tomo decisiones conscientes sobre la forma en la que actúo, teniendo en cuenta mi bienestar y el cuidado de todo aquello que me rodea

**Empatía:** Comprendo los sentimientos de los demás sin juzgarlos y soy capaz de conectarme con ellos

**Respeto por la diversidad:** Comprendo que todos tenemos derecho a ser como decidamos, siempre y cuando no hagamos daño a los demás

**Comunicación:** Comparto lo que pienso y lo que siento con las personas que me rodean sin dañarlas y las escucho de forma atenta y con afecto

#### Adaptadas de:

Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Unicef, 2020.



# GUÍA DE CONVIVENCIA 2

## EN BÚSQUEDA DEL SILENCIO

**Tema:** capacidades socioemocionales

**Propósito:** reconocer como nuestro entorno influye en el manejo de nuestras emociones

### CONEXIÓN

Adoptamos una postura corporal cómoda en un espacio donde podamos estar solos, llevamos a ese espacio colores, marcadores o un lápiz. Empezamos a darle forma y color a la mándala. También puedes crear la tuya personalizada.



#### Mientras coloreamos:

1. Nos centramos en el aquí, en el ahora, nos hacemos cargo de la respiración, del proceso de inhalación y exhalación.
2. Vamos identificando el vaivén apaciguador de la respiración y abandonamos cualquier otra preocupación.
3. Detallamos cada color y forma que vamos formando.
4. Toda nuestra atención la vamos a concentrar en el momento de la vida, vamos dejando la mente en blanco.

Los mándalas son una herramienta espiritual y artística que puede ayudar a nuestro bienestar y a dispersar sentimientos de estrés, angustia, desesperación, agotamiento.

- ★ Si nos encanta el ejercicio de los mándalas, podemos empezar a armar nuestro propio libro con diversas formas y también lo podríamos llevar a otros fondos como la pared, la tela o la madera con otros instrumentos como lana, hilo o pintura.



## RETOS

### RETO 1: DETRÁS DEL NOMBRE

(Adaptado de La Aldea, Desafío 7, página 65)

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** Lápices, colores o marcadores y hojas.

¿Cuál es la historia de mi nombre? ¿Conozco a muchas personas con el mismo nombre o es muy singular? ¿Cómo me gusta ser nombrado (a)? ¿Me hubiese gustado llamarme de otra forma? ¿Será que el nombre determina nuestra forma de ser?

1. Escribamos nuestro primer nombre letra por letra de forma vertical, decoremos cada una de las letras para que se diferencien de otras.
2. En frente de cada letra, de forma horizontal, teniendo en cuenta las iniciales escribamos las cualidades y debilidades que reconocemos de nosotros mismos.
3. Luego escribamos el nombre de una persona que haya influido mucho en nuestro crecimiento y desarrollo como persona y hagamos el mismo ejercicio.
4. Cuando tengamos el acróstico de la persona listo, entreguémoslo: si está cerquita personalmente, si está lejos enviemos una foto por medio de una red social o leamos a través de una llamada telefónica.

**Margarita**  
**Amorosa,**  
**Risueña y**  
**Graciosa.**  
**Amiga fiel,**  
**Recorreré por ti, el**  
**Índigo cielo.**

Todas las personas tenemos similitudes y diferencias entre nosotros, así nos llamemos por el mismo nombre o compartamos algún afecto. Hay cualidades que compartimos o podemos aprender de los demás, con el tiempo. Aunque también hay personas que son muy diferentes a nosotros y logramos caminar juntos(as) porque las estimamos.



## RETO 2: RECETARIO DE EMOCIÓN

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora

Los alimentos tienen una conexión especial con nuestras emociones, cada alimento activa una parte de nuestro cerebro que hace que nos guste o nos disguste, o que muchos ingredientes nos produzcan determinados comportamientos, por ejemplo, el dulce nos puede activar, la grasa nos puede irritar. A su vez, al prepararlos desarrollamos todos nuestros sentidos: la vista, el tacto, el olfato, el gusto, el oído.

Una receta para preparar un alimento tiene cuatro momentos: nombre, ingredientes, cantidades y procesamiento. Ejemplo de receta para preparar arroz:

**Nombre:** Arroz frito

**Ingredientes y cantidades:** 2 dientes de ajo, 4 cucharadas aceite, 1 libra de arroz, media cucharada de sal y 2 tazas de agua.

**Procesamiento:**

1. Machacar o picar el ajo de forma que quede muy pequeño o como una masa.
2. Echar en la paila las cucharadas de aceite con el ajo y el arroz a sofreír por 10 minutos, revolviendo constantemente con el cucharón hasta que se encuentre frito.
3. Aplicar las dos tazas de agua y media cucharada de sal, cuando esté seca el agua completamente, poner la tapa, bajar el fuego y esperar 20 minutos para que esté listo. La sal al gusto.

★ Algunos(as) conocemos muchas recetas diferentes para preparar un mismo alimento o de diversos alimentos, las hemos realizado o hemos visto a alguien cómo lo hace y lo hemos aprendido. Si no sabemos ninguna ¿Qué tal si pedimos a alguien que nos enseñe una receta y la ponemos en práctica?

**¿Cuál sería la receta de la tranquilidad, por ejemplo? O de la alegría, de la esperanza, del entusiasmo, de la diversión, del amor.**

1. Vamos a crear en 30 minutos una receta de uno de los anteriores sentimientos, ya sabemos cuáles son los pasos.
2. Cuando la receta esté lista la vamos a publicar de dos maneras posibles: Si tenemos redes sociales y medios la publicamos en una historia o estado, sino tenemos la vamos a publicar en un lugar visible de la cocina.
3. Agreguemos a la receta una invitación a prepararla, por ejemplo: ¿Qué tal si la preparamos diario?

**En la siguiente plantilla las podemos crear:**



En la siguiente plantilla las podemos crear:

**ERECETA 1:**

**ERECETA 2:**

**ERECETA 3:**

**ERECETA 4:**





## Regalémonos la lectura de un pequeño fragmento:

*Y para degustar tu tristeza he de recomendarte también un plato melancólico: coliflor en nieblas. Se trata de cocer esa flor blanca y triste y consistente, en vapor de agua. Despacio, con ese olor que tiene el mismo aliento que desprende la boca en los lamentos, se va cociendo hasta ablandarse... (Tomado de Tratado de culinaria para mujeres tristes de Héctor Abad Faciolince)*

### ¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!

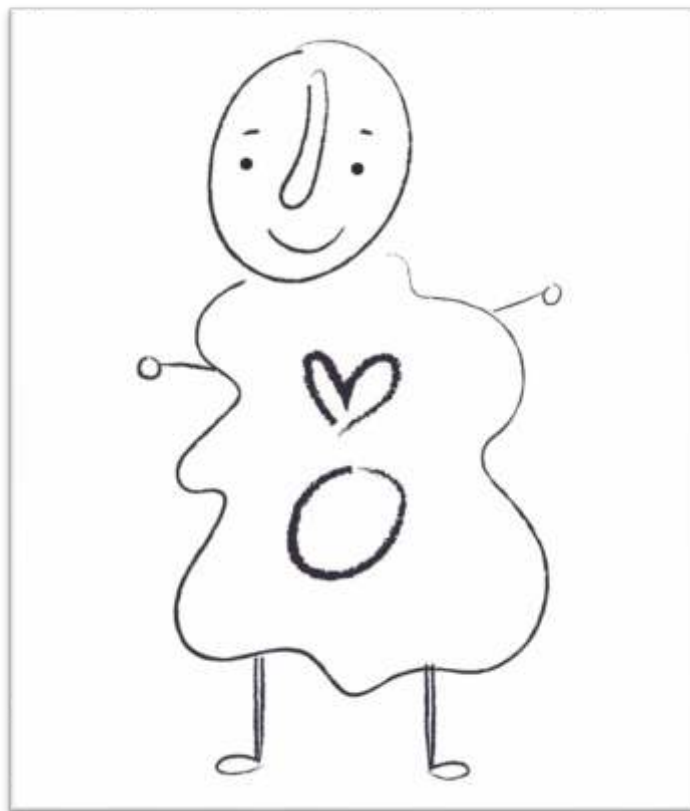
Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 3135131952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.



## EVALUACIÓN

En la siguiente silueta vamos a ubicar ¿qué me quedó de las actividades que realicé? ¿cómo me sentí realizándolas? ¿cuál fue la reacción de los demás?

También puedes ponerlo tu sello personal a la silueta ¡Vamos a cocinar algo bien exquisito!



En la siguiente tabla, encontramos un listado de habilidades de las cuales debemos marcar máximo tres que pensemos que están unidas a los retos realizados en esta guía.

Contémosle a alguien los retos que hemos realizado y enseñémosle esta tabla para que juntos tomemos una decisión. También dejamos una casilla en blanco por si deseamos incluir otra habilidad.

### HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

**Autogestión:** Soy capaz de reconocer, expresar y regular mis sentimientos

**Creatividad:** Genero ideas nuevas y soy recursivo/a con los materiales que encuentro en mi entorno cercano

**Pensamiento crítico:** Reflexiono sobre mi entorno y tomo decisiones conscientes sobre la forma en la que actúo, teniendo en cuenta mi bienestar y el cuidado de todo aquello que me rodea

**Empatía:** Comprendo los sentimientos de los demás sin juzgarlos y soy capaz de conectarme con ellos

**Respeto por la diversidad:** Comprendo que todos tenemos derecho a ser como decidamos, siempre y cuando no hagamos daño a los demás

**Comunicación:** Comparto lo que pienso y lo que siento con las personas que me rodean sin dañarlas y las escucho de forma atenta y con afecto

#### Adaptadas de:

Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Unicef, 2020.



# GUÍA DE CONVIVENCIA 3

## Y TÚ, ¿CREES TODO LO QUE OYES?

**Tema:** comunicación no violenta.

**Propósito:** reconocer las causas y consecuencias de los rumores en la convivencia escolar e identificar estrategias para mejorar nuestra comunicación.

### CONEXIÓN

Hagamos este ejercicio para poder tomar conciencia de todo lo que nos rodea a través de nuestros sentidos.

1. La próxima vez que laves los platos, intenta hacerlo realmente despacio y con cuidado, notando una cosa, cada segundo.
2. Considera que el lavar los platos es lo más importante en la vida en esos momentos.
3. Enfócate en cómo es el agua, y cómo es diferente aguantar el vaso y el plato.
4. Nota como puedes sentir los cambios pequeñitos del movimiento de la esponja cuando da el golpe a un trozo de comida que se pegó al plato.
5. Mira como la luz está reflejada en el agua corriente, y como flota la espuma. Siente la diferencia de la temperatura entre el aire y el agua.
6. Si pensamientos sobre otras cosas te distraen, solamente nota estos pensamientos, sin juzgarlos o engancharte a ellos.
7. Obsérvalos solamente, luego los dejas ir y vuelve tu atención a lavar.
8. No intentes apresurarte para sacarte la tarea de encima.

En la actualidad estamos acostumbrándonos a hacer las cosas a las carreras. Sin embargo, el mundo y a vida nos ofrecen millones de cosas, pequeñas pero maravillosas, en cada actividad que realizamos.... incluso, ¡cuando lavamos los platos! Concentrarnos con todos nuestros sentidos en una sola cosa para redescubrirla y disfrutarla nos ayuda a relajarnos y conectarnos con nosotros y con el mundo. ¡Pongámoslo en marcha en todas las actividades cotidianas que se nos ocurra!

### RETOS

#### RETO 1: DESENREDANDO RUMORES

(Adaptado de La Aldea, Desafío 8, página 51)

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora y 30 minutos

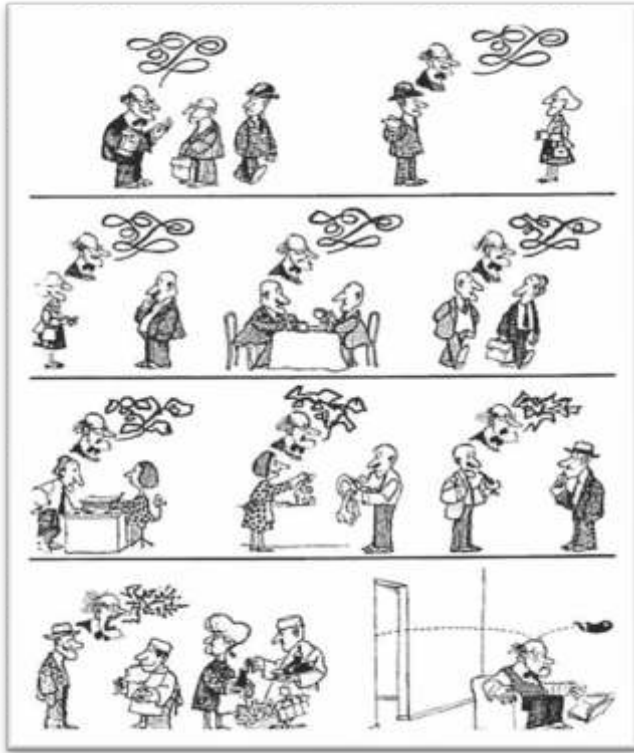
**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** Lápiz o lapicero y marcadores de colores.



Con este reto, vamos a analizar los procesos de comunicación y qué barreras o dificultades pueden hacer que se distorsionen y los mensajes no lleguen como quisiéramos.

### Fíjate atentamente en esta imagen.

¿Qué crees que sucede? ¿Lo que dice el señor del primer dibujo es lo mismo que lo que escuchan las personas del último dibujo? ¿Por qué crees que, en la última imagen, al señor le tiran una berenjena a la cabeza?



Escribe las respuestas en el siguiente recuadro:

La comunicación es un proceso complejo, a través del cual las personas expresamos nuestros pensamientos, emociones y necesidades y al mismo tiempo, podemos conectarnos con las demás personas. Como sabes, es fundamental en la construcción de relaciones. A veces, la comunicación se distorsiona y pasa por muchas personas formando una cadena, lo que puede generar que la información se modifique y que, por tanto, el mensaje que le llega a la última persona de la cadena sea totalmente diferente del que dijo la primera persona.

¿Sabías que...? Los rumores son mensajes que se transmiten, a veces de persona en persona, pero otras veces por los medios de comunicación, y que contienen información que está incompleta, distorsionada o no es del todo cierta. Los rumores generan daño o conflicto en las relaciones porque muchas veces hablan de una persona o un grupo de personas de manera general, sin ajustarse a la verdad.

La invitación con esta actividad es que hagamos un cómic donde cuentes la historia de un rumor. Te proponemos que la historia inicie con la siguiente frase:

*"Nata, te tengo que contar algo. Ayer mi mamá me contó que había visto a Don Luis en la tienda del barrio y que iba con otro chico que nadie conoce"*



A partir de ahí, invéntate una historia donde el mensaje pase mínimo por 5 personas y donde cada una lo modifique de alguna manera: puede ser quitando o agregando información, cambiando los nombres, inventándose cosas.... La sexta persona a la que le debe llegar el mensaje es Antonio, quien se enoja y decide solucionar el enredo, pero de manera pacífica, sin agredir a nadie. ¿Cómo lo haría? Dibuja tu comic en estos recuadros:


En la página 50 de la cartilla de La Aldea, el desafío 7 nos ayuda a cuidarnos de los rumores e información falsa que nos llega. Te invitamos a que lo hagas y anotes las respuestas en este recuadro:

En la página 50 de la cartilla de La Aldea, el desafío 7 nos ayuda a cuidarnos de esos rumores e información falsa que nos llega en estos momentos. Te invitamos a que lo hagas y que anotes la respuesta en este recuadro:

--



## RETO 2: HAGAMOS CRECER NUESTRAS OREJAS

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** Una hoja de papel, lápiz o lapicero y una persona cercana con quien hacer el reto

Con este reto vamos a trabajar la escucha activa. Para ello necesitas encontrar a una persona con la que vives que pueda hacer el ejercicio contigo.

### Pasos:

1. Pídele a una persona con la que vives que te dedique media hora para hacer esta actividad.
2. Ubíquense en un lugar tranquilo donde se puedan sentar frente a frente.
3. Durante un minuto, cierren ambas los ojos y concéntrense en la respiración, despejando la mente de cualquier pensamiento que pueda incomodarles y centrándose en el aquí y el ahora.
4. Ahora vamos a pedirle a la persona que nos cuente durante cinco minutos las actividades que haya hecho durante la semana.
5. Tu papel va a ser escucharle muy atentamente, y transmitiéndole en todo momento a la otra persona que le estás escuchando: puede ser con la mirada, asintiendo con la cabeza, etc. El objetivo es que la persona se sienta escuchada en todo momento, con toda tu atención y energía. Percibe tus sensaciones corporales, pensamientos y emociones, sobre todo analiza si te desconcentras, si te pones a pensar en otra cosa, si te dan ganas de hacer comentarios...
6. Cuando la persona termine de hablar, vas a decirle lo que has entendido, tratando de acordarte de todo lo que te ha dicho.
7. Ahora intercambien los papeles, y sé tú quien le cuentas a la otra persona lo que has hecho esta semana durante cinco minutos. La otra persona deberá escucharte y transmitirte a ti en todo momento que te está escuchando.
8. Cuando acaben los 5 minutos, pídele a la otra persona que te cuente todo lo que recuerda y lo que ha entendido de lo que le has dicho.
9. Para terminar, piensen juntos en las siguientes preguntas y conversen de cómo se han sentido como oyente y como hablante:

Cuando eras tú la persona que hablaba, ¿Qué has sentido al ser escuchado de verdad sin miedo a que te interrumpen y sin tener que justificarte? ¿Qué cosas de las que hacía la otra persona (mirarte, asentir, etc.) han hecho que te sientas escuchado y comprendido?

Como oyente, ¿qué has sentido al limitarte e a escuchar y prestarle toda la atención al otro? ¿Has recabado solo por las palabras que te decía la persona o también por el lenguaje corporal, esto es, las expresiones faciales o el tono de voz? ¿Te ha costado concentrarte o te has puesto a pensar en lo que tú habrías hecho si estuvieras en la situación de la persona que te hablaba?

Con este ejercicio hemos trabajado la escucha activa, que es la capacidad que tenemos de escuchar a la otra persona con toda nuestra atención para poder comprender lo que nos quiere decir y los sentimientos que nos quiere expresar. La escucha activa, como habrás podido experimentar, no es fácil.... ¿qué has

aprendido que se necesita para escuchar de manera activa a la persona que nos habla? Haz un avión de papel donde escribas todo lo que has aprendido que se necesita para escuchas de manera atenta y activa a alguien y ponlo en un lugar visible para que siempre te acuerdes de lo importante de la escucha en nuestras relaciones.

Escribe aquí todos los aprendizajes de este reto:

## ¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!

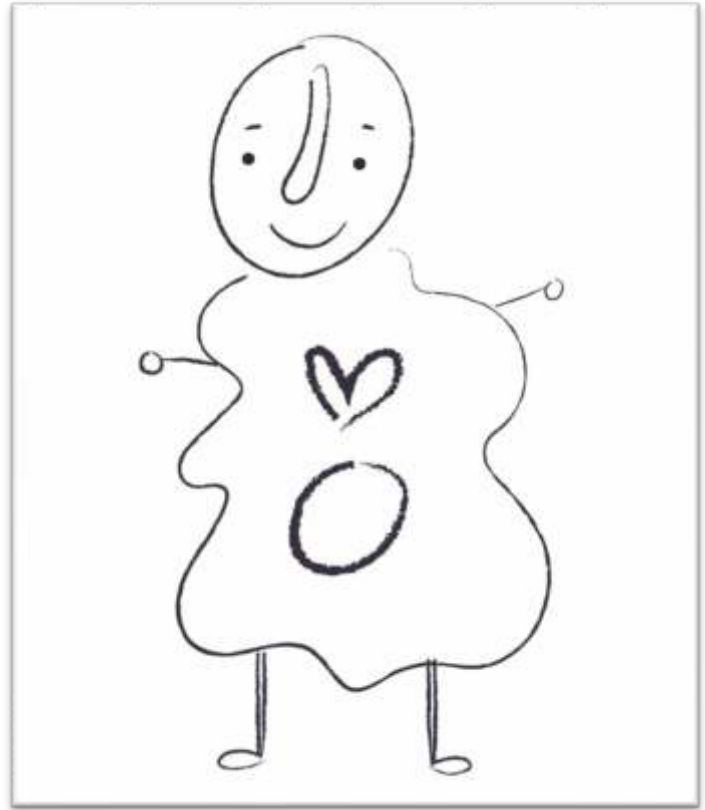
Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 3135131952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.



## EVALUACIÓN

Dirías, después de hacer estos retos, que la comunicación y la escucha, ¿son procesos fáciles o difíciles? ¿Qué te parece lo más difícil de la comunicación?

Puedes situar las respuestas a estas preguntas en la silueta, marcando en ella lo fácil y lo difícil.



En la siguiente tabla, encontramos un listado de habilidades de las cuales debemos marcar máximo tres que pensemos que están unidas a los retos realizados en esta guía.

Contémosle a alguien los retos que hemos realizado y enseñémosle esta tabla para que juntos tomemos una decisión. También dejamos una casilla en blanco por si deseamos incluir otra habilidad.

### HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

**Autogestión:** Soy capaz de reconocer, expresar y regular mis sentimientos

**Creatividad:** Genero ideas nuevas y soy recursivo/a con los materiales que encuentro en mi entorno cercano

**Pensamiento crítico:** Reflexiono sobre mi entorno y tomo decisiones conscientes sobre la forma en la que actúo, teniendo en cuenta mi bienestar y el cuidado de todo aquello que me rodea

**Empatía:** Comprendo los sentimientos de los demás sin juzgarlos y soy capaz de conectarme con ellos

**Respeto por la diversidad:** Comprendo que todos tenemos derecho a ser como decidamos, siempre y cuando no hagamos daño a los demás

**Comunicación:** Comparto lo que pienso y lo que siento con las personas que me rodean sin dañarlas y las escucho de forma atenta y con afecto

#### Adaptadas de:

Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Unicef, 2020.



# GUÍA DE CONVIVENCIA 4

## TEJIENDO LA NO VIOLENCIA DESDE CASA

**Tema:** comunicación no violenta.

**Propósito:** proponer formas de comunicación asertiva para la promoción de la no violencia en la familia y el entorno.

### CONEXIÓN

(Tomado de La Aldea, páginas 66 – 67)

**Tiempo de realización del ejercicio :** 10 minutos

Practicar la respiración nos ayuda a relajarnos y a disminuir la actividad de nuestro sistema nervioso, por lo que este ejercicio que vas a hacer puede ayudarte en aquellas situaciones que te generan ansiedad.

**Pasos:**

1. Busca un lugar de tu casa tranquilo.
2. Siéntate en el piso muy recto/a con las piernas cruzadas. Nota cómo tus huesos de la cola tocan la tierra y tu columna se extiende hacia arriba como si quisieras tocar el cielo.
3. Cierra los ojos y concéntrate únicamente en tu cuerpo.
4. Deja la mano izquierda sobre la rodilla izquierda.
5. Lleva el pulgar derecho a tu nariz y tapa el orificio derecho, el resto de los dedos apuntando hacia las estrellas.
6. Inhala aire por la fosa nasal izquierda, todo el que queda en tus pulmones.
7. Después tapa la fosa nasal izquierda con tu índice y exhala el aire por la fosa derecha. Exhala todo el aire de tus pulmones, hasta que queden vacíos.
8. Repite el ejercicio las veces que quieras, hasta que sientas que la tranquilidad y la serenidad están en todo tu cuerpo.
9. ¿Cómo te sientes ahora?

### RETOS

#### RETO 1: LA MÁQUINA DE LA NO VIOLENCIA

**Tiempo estimado para la realización:** 2 hora

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** Una caja de cartón (de tamaño mediano o pequeño). Materiales que tengas en tu casa para decorar la caja: colores, lapiceros, lanas, hilos, trozos de plástico, hojas, papeles que puedas cortar en pedacitos para escribir frases, un lápiz o un lapicero y 5 personas cercanas a las que preguntarles.



Las personas constantemente nos comunicamos, no solo con las palabras, sino también con el cuerpo. ¿Te ha pasado alguna vez que has hablado con alguien y ha utilizado unas palabras o un tono que te han hecho sentir mal? Eso nos pasa porque estamos acostumbrados a hablar de una manera donde no pensamos si la otra persona se va a sentir herida. En la comunicación, es muy importante que digamos lo que pensamos y lo que sentimos, pero que al mismo tiempo lo hagamos de manera tal que la otra persona nos entienda y escuche y procuremos que no se sienta herida.

Cuando juzgamos a la otra persona, cuando solo nos fijamos en sus defectos o cuando utilizamos etiquetas y generalizaciones es muy probable que la persona que nos escucha, en vez de abrirse y ayudarnos, se sienta atacada y molesta. Aquí tienes algunos ejemplos de frases donde las palabras pueden herir a la otra persona, por la manera en que se expresa el mensaje:

**“Nunca me ayuda con nada, es muy perezosa”**

**“Eres muy desorganizado”**

**“Las mujeres son muy sensibles, no se les puede decir nada”**

**“Los hombres son todos unos irresponsables”**

¿Qué piensas de estas frases? ¿Qué efectos generan en las demás personas? ¿Crees que hacen daño cuando se dicen? La buena noticia es que estos mensajes podemos transformarlos de manera que digamos nuestra opinión sin hacerle sentir mal a la otra persona. Por ejemplo:

La frase “Nunca me ayuda con nada, es muy perezosa” puede herir a la otra persona y probablemente no le anime a ayudar a otras. Se puede transformar y ser más específicos, explicando a la otra persona en qué nos gustaría que nos ayudara, por ejemplo: “Estoy teniendo muchas cosas que hacer en estos días y esto me hace sentir muy cansada. Necesito que me ayudes con esta tarea y con esta otra porque he visto que tú tienes más tiempo libre”

La frase “eres muy desorganizado” podemos transformarla diciéndole a la otra persona que nos parece exactamente que está desorganizado: “Ayer entré en tu pieza y vi que la ropa estaba por el piso. Me ayudaría mucho que la guardes cuando no la utilices porque así, yo tengo menos trabajo y puedo dedicarme a otras actividades que me gustan más”.

La frase de que las mujeres son todas muy sensibles o los hombres son todos unos irresponsables, si queremos transformarlas para no herir a la otra persona, debemos preguntarnos: ¿es cierto que todas las mujeres son iguales? ¿y todos los hombres? ¿Se nos ocurren ejemplos donde las mujeres no sean sensibles y los hombres no sean irresponsables? Seguro que sí porque las personas somos diversas y por tanto, tendremos que tener cuidado para no hacer generalizaciones y más bien, enfocarnos en qué nos gusta o nos disgusta de una persona en concreto.

Finalmente, hay mensajes cuya única intención es juzgar y hacer daño y que, por tanto, es mejor no utilizar si queremos comunicarnos de manera pacífica y sin herir a nadie. Por ejemplo, decirle a una persona: “Estás muy gorda” probablemente le lleve a sentirse muy mal con su cuerpo, y en nada le va a ayudar.

Una vez que hemos reflexionado sobre el poder que tenemos con las palabras vamos a construir una Máquina de comunicación no violenta, que nos ayude a transformar las frases y mensajes que hacen daño en palabras que nos ayudan a sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás.

## Para ello, sigue estos pasos:

1. Busca una caja de cartón, que sea de un tamaño mediano o pequeño para que te permita moverla cómodamente por tu casa.
2. Decora la caja a tu gusto. Puedes escribir letras de canciones que te hagan sentir bien, palabras que nos animen a comunicarnos de manera pacífica, dibujos o imágenes que promuevan la convivencia... Esta caja es tu Máquina de la no violencia.
3. Una vez que hayas decorado la caja a tu gusto, vas a ir preguntando a las personas con las que vives o a personas cercanas que puedas ver la siguiente pregunta: "¿Qué frase te han dicho recientemente que te haya lastimado o que te haya hecho sentir mal?" Cuando la hayan pensado, pídele a la persona que la escriban en un papel y la meta en la caja.
4. La caja es mágica, es una Máquina de la no violencia que transforma las frases que hacen daño en frases que nos ayudan a comunicarnos sin herir, como en los ejemplos del inicio de este reto. Para ello, piensa con la otra persona cómo se podría decir ese mensaje sin herir, ayudándote de los ejemplos del inicio de la guía. Recuerda que hay frases que definitivamente, no se pueden transformar en un mensaje pacífico porque su intención es hacer daño y que por tanto, la Máquina cuando los reciba lo que hará será eliminarlos.
5. Cuando tú y la persona que en ese momento está participando en el ejercicio hayan pensado otra manera de decir lo mismo sin lastimar a la otra persona, la escribirán por el otro lado del papel donde la persona escribió su frase en un inicio.
6. Este ejercicio lo haremos con todas las personas que podamos (mínimo 5 personas) de manera que la Máquina de la no violencia se llenará de papeles donde por un lado estará escrita la frase que lastima y por el otro, la manera de dar el mensaje sin herir a la otra persona. Tú también puedes meter en la Máquina de la no violencia frases que te han dicho o que hayas dicho y transformarlas.

¿Qué te ha parecido el reto de la comunicación no violenta? ¿Es fácil? ¿Es difícil? ¿Por qué? Cuéntanos tus impresiones en este espacio:

## RETO 2: CARTAS DE CUARENTENA

(Adaptado de La Aldea, Desafío 6, página 43)

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora

**¿Qué necesitamos para realiza:** Una hoja de papel, un lápiz o un lapicero y colores

Escribe una carta a una persona cercana a la que no hayas podido ver en esta cuarentena por las medidas de confinamiento. Puede ser un compañero o una compañera del colegio, una persona de tu familia, un profesor o una profesora... Cuéntale cómo está siendo tu experiencia en esta cuarentena: descríbele tus emociones, tus temores y tus estrategias para pasar este tiempo de la mejor manera posible. ¿Qué consejos le darías para divertirse y cuidarse en este tiempo?

Al terminar, si lo deseas y puedes, hazle llegar la carta. Puedes mandarle lo que has escrito de muchas maneras: con una foto por WhatsApp, leyéndole la carta en un audio de WhatsApp, leyéndola en una llamada o escribiéndole por alguna red social. ¡Seguro que le gusta saber que te has acordado de él o de ella y que quieres compartir cómo te sientes en este tiempo!

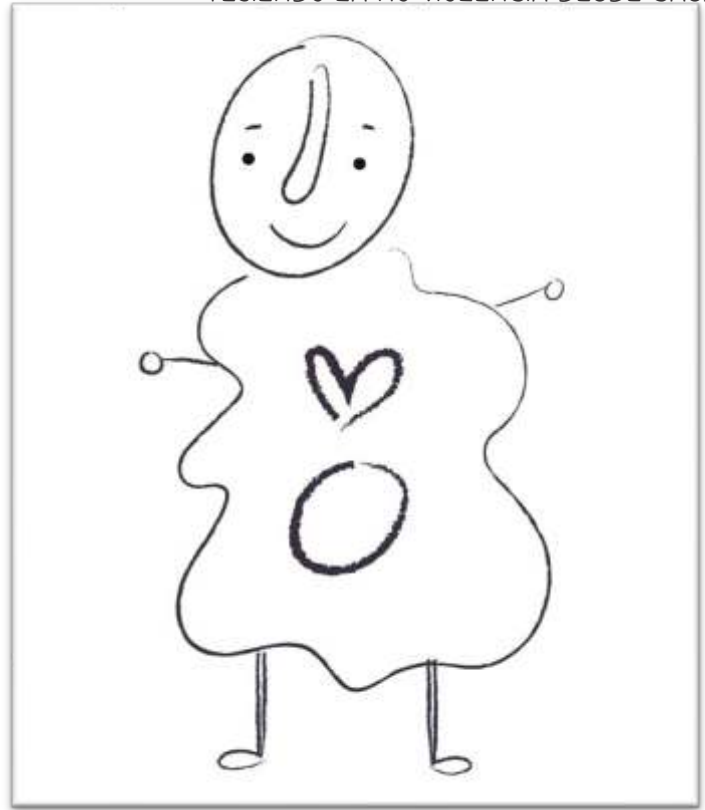
### ¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!

Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 3135131952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.

## EVALUACIÓN

Ahora que has hecho los dos retos, ¿cuál es el poder de una comunicación cercana y no violenta?

Sitúa en la silueta las ventajas o efectos positivos que tiene cuidar a las personas que nos rodean mediante la comunicación.



En la siguiente tabla, encontramos un listado de habilidades de las cuales debemos marcar máximo tres que pensemos que están unidas a los retos realizados en esta guía.

Contémosle a alguien los retos que hemos realizado y enseñémosle esta tabla para que juntos tomemos una decisión. También dejamos una casilla en blanco por si deseamos incluir otra habilidad.

### HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

**Autogestión:** Soy capaz de reconocer, expresar y regular mis sentimientos

**Creatividad:** Genero ideas nuevas y soy recursivo/a con los materiales que encuentro en mi entorno cercano

**Pensamiento crítico:** Reflexiono sobre mi entorno y tomo decisiones conscientes sobre la forma en la que actúo, teniendo en cuenta mi bienestar y el cuidado de todo aquello que me rodea

**Empatía:** Comprendo los sentimientos de los demás sin juzgarlos y soy capaz de conectarme con ellos

**Respeto por la diversidad:** Comprendo que todos tenemos derecho a ser como decidamos, siempre y cuando no hagamos daño a los demás

**Comunicación:** Comparto lo que pienso y lo que siento con las personas que me rodean sin dañarlas y las escucho de forma atenta y con afecto

#### Adaptadas de:

Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Unicef, 2020.



# GUÍA DE CONVIVENCIA 5

## CUIDARSE ES DIVERTIDO.

**Tema:** Cuidado de lo esencial

**Propósito:** Identificar y poner en práctica acciones de cuidado con uno mismo/a y con los otro/as.

### CONEXIÓN

Este es un ejercicio para que lo hagamos cuando sintamos una emoción que nos genere malestar. Por ejemplo, tristeza, enojo, decepción, pena...

1. Ante una emoción negativa párate, permanece en silencio y realiza de tres a seis respiraciones completas.
2. Cuando inspires di "soy consciente de mi ira/ desesperación/ tristeza/ frustración/ miedo/ ansiedad".
3. Cuando espires di "acojo mi ira/desperación/ tristeza/ frustración/ miedo/ ansiedad".

Recuerda que la primera persona que puede cuidarte eres tú. Sobre todo, en los momentos difíciles, es muy importante ser amables con nosotros mismos.

### RETOS

#### RETO 1: MI CUERPO ES MI PRIMER TERRITORIO

(Adaptado de La Aldea, módulo Cuidarse es divertido, página 60 a 73)

**Tiempo estimado para la realización:** 15 minutos cada día durante una semana.

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** VMateriales que tengas en casa y toda tu creatividad

El cuerpo es un mapa de historias que contienen las huellas de nuestras experiencias que se marcan en la piel y en la memoria. Algunas de estas experiencias quedan en nuestro cuerpo en forma de cicatrices, visibles o invisibles.

En una silueta grande, que representa tu cuerpo, vas a dibujar las cicatrices que tienes, así como otras características físicas de tu cuerpo que te identifiquen, como pueden ser los lunares, las marcas de nacimiento, el color y la forma de tu pelo... ¿Cómo te hiciste esa cicatriz? ¿cuándo? ¿qué te recuerdo te trae? ¿en qué parte del cuerpo está? ¿qué forma tiene? O nuestros lunares ¿cuántos son? ¿han estado siempre en el mismo lugar? ¿Lo heredé de alguien? ¿lo comparto con alguien?

Reflexión clave: Nuestro cuerpo nos pertenece completamente, es nuestra posesión más valiosa y cuidarlo nos hace sentirnos bien, queridos o queridas por nosotras mismas. Es vital que nosotros seamos los que decidamos qué le hace bien a nuestro cuerpo y qué le hace mal y que cuando estemos confundidos sobre algo que nos suceda, conversemos al respecto con una persona de total confianza.

Como es importante cuidar nuestro cuerpo, esta semana va a ser la semana del cuidado. Vamos a programar 5 días de acciones de atención especial en nuestro cuerpo, dedicándoles 15 minutos cada día. Aquí tenemos un ejemplo, puedes incluir estas rutinas u otras.

<b>LUNES</b>	Un masaje con aceite o crema de manos en todo el cuerpo antes de bañarnos.
<b>MARTES</b>	Un masaje con los ojos cerrados en la cabeza, haciendo círculos con los dedos mientras escucho una canción que me guste y que me genere tranquilidad. hasta que haya mucha espuma, luego hacemos el masaje de pies a cabeza.
<b>MIÉRCOLES</b>	Sumergir mis pies en una ponchera o valde con agua tibia y sentir cómo descansan y se relajan.
<b>JUEVES</b>	<p>Hacerme una mascarilla casera para la piel de la cara. En tu casa hay muchos ingredientes con los que podemos cuidar nuestra piel. Te proponemos algunas opciones de ingredientes para tu mascarilla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mascarilla de leche y avena.</li> <li>• Mascarilla de aloe vera.</li> <li>• Mascarilla con clara de huevo.</li> </ul> <p>Si agregas miel a tu mascarilla, te ayudará a hidratar tu piel y cuidar tus cicatrices.</p>
<b>VIERNES</b>	Pequeña rutina de movimientos corporales.

## RETO 2: CUIDANDO A LAS PERSONAS CON LAS QUE CONVIVO

**Tiempo estimado para la realización:** 15 minutos cada día durante una semana

Cuando hablamos de cuidado, es muy importante cuidarnos a nosotros mismos, pero también, cuidar a las personas a las que queremos. ¿Qué haces tú para cuidar a las personas con las que vives? Escribe en este recuadro las acciones que haces para cuidar a cada una de las personas con las que vives:

Nombre de la persona	¿Qué haces para cuidarla?

Las que has escrito son acciones que seguro, hacen que las personas con las que vives se sientan bien. ¿Cada cuánto las haces? ¿Todos los días, todas las semanas? Vamos a proponernos con este reto cuidar de nuestras personas queridas todos los días de la semana.

Por ejemplo, el lunes puede ser que haga un masaje en la cabeza a mi mamá al final del día para que se relaje. El martes puede ser que decida cuidar a mi hermanito pequeño y ayudarlo con una tarea del colegio. El miércoles puede ser que cuide a mi abuelita y le ayude en alguna tarea de la casa que tenga que hacer. Para ello, organicemos un calendario del cuidado donde cada día de la semana hagamos algo que cuide alguna persona con la que vivimos. Puede ser que repitamos y cuidemos a una misma persona más de un día.



**Nota:** cuando cuidamos a los demás, es muy importante que no nos olvidemos de cuidarnos también a nosotros mismos. Por lo tanto, las acciones que elijamos de cuidado del otro deben ser acciones que nos gusten y donde también nosotros o nosotras nos estemos cuidando.

Puedes construir una agenda semanal de cuidado como la que te proponemos a continuación:

Día de la semana	Nombre de la persona a la que cuidaré ese día	¿Cómo la voy a cuidar?
<b>LUNES</b>		
<b>MARTES</b>		
<b>MIÉRCOLES</b>		
<b>JUEVES</b>		
<b>VIERNES</b>		

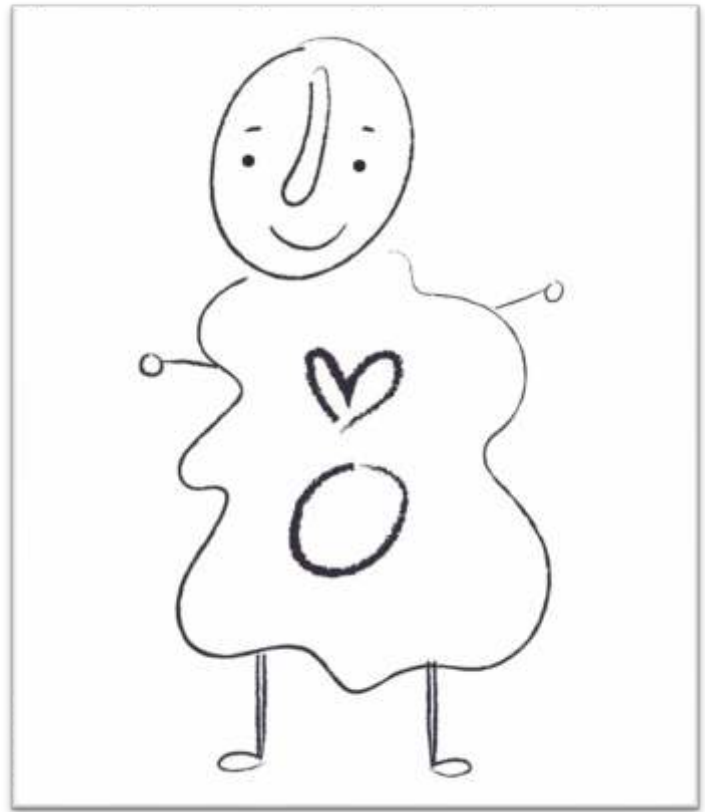
**¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!**

Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 3135131952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.

## EVALUACIÓN

Con estos retos hemos puesto en el centro el cuidado de nosotros mismos y de los demás. ¿Cómo te has sentido al cuidarte a ti mismo? ¿Cómo te has sentido cuidando de las personas queridas? ¿Cómo se han sentido ellas?

Puedes situar las sensaciones y emociones que se desprenden de estas preguntas en la siguiente silueta.



En la siguiente tabla, encontramos un listado de habilidades de las cuales debemos marcar máximo tres que pensemos que están unidas a los retos realizados en esta guía.

Contémosle a alguien los retos que hemos realizado y enseñémosle esta tabla para que juntos tomemos una decisión. También dejamos una casilla en blanco por si deseamos incluir otra habilidad.

### HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

**Autogestión:** Soy capaz de reconocer, expresar y regular mis sentimientos

**Creatividad:** Genero ideas nuevas y soy recursivo/a con los materiales que encuentro en mi entorno cercano

**Pensamiento crítico:** Reflexiono sobre mi entorno y tomo decisiones conscientes sobre la forma en la que actúo, teniendo en cuenta mi bienestar y el cuidado de todo aquello que me rodea

**Empatía:** Comprendo los sentimientos de los demás sin juzgarlos y soy capaz de conectarme con ellos

**Respeto por la diversidad:** Comprendo que todos tenemos derecho a ser como decidamos, siempre y cuando no hagamos daño a los demás

**Comunicación:** Comparto lo que pienso y lo que siento con las personas que me rodean sin dañarlas y las escucho de forma atenta y con afecto

#### Adaptadas de:

Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Unicef, 2020.



# GUÍA DE CONVIVENCIA 6

## CUIDAR NUESTRA CASA COMÚN

**Tema:** cuidado de lo esencial

**Propósito:** fortalecer el sentido de pertenencia sobre nuestro entorno a través de los objetos y cosas que nos rodean.

### CONEXIÓN

Para dar inicio a las actividades de esta semana vamos a tratar de sentir y sincronizarnos con la naturaleza.

1. Ubiquémonos en un lugar en el que nos sintamos cómodos y cómodas.
2. Tratemos de llenar los pulmones con todo el aire que podamos inhalar, contemos hasta tres y exhalemos el aire despacio. Repite este ejercicio 3 veces.
3. Vamos a empezar a mover brazos y piernas, realizando movimientos calmados, que nos permitan prestar atención a nuestro cuerpo, reconociendo las sensaciones que pasan por este.
4. Ahora movámonos:
  - Como se mueve un río calmado
  - Como se mueven las nubes
  - Como se mueve la arena
  - Como se mueven las olas del mar
  - Como se mueven las palmeras
5. Continuemos moviendo las extremidades de manera calmada, pausada, sintiendo que el aire se mueve a nuestro ritmo.
6. Vamos preparándonos para dar inicio a las actividades.

### RETOS

#### RETO 1: OBJETOS DE LA MEMORIA

**Tiempo estimado para la realización:** 3 hora

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** Objetos significativos o de la memoria, cortinas, velas, flores, u otros accesorios que te sirvan para decorar el lugar donde vas a exhibir los objetos.

Así como las palabras, los objetos guardan memorias, anécdotas, y vivencias que nos ayudan a recordar y a sentir nuestra historia. Las fotografías, por ejemplo, son objetos de la memoria que nos permiten volver a recordar hechos pasados, lo mismo ocurre con algunos de los objetos de nuestra casa, como la bicicleta con la que me hice mi primera cicatriz, o el primer juguete que me regalaron y que aún guardo porque es especial para mí.



Hacer memoria nos permite conocer esos saberes que están resguardados en los objetos significativos, en los lugares habitados, en nuestro cuerpo y en la forma en la que nos comportamos. Este ejercicio nos permite además establecer vínculos con el entorno, ya que, comprendo que los espacios que habito y los objetos que me rodean guardan pedacitos de mi historia de vida.

En esta actividad vamos a crear un museo de memorias vivas, una galería de objetos que presentemos a las personas que viven conmigo. Para esto vamos a buscar 2 objetos significativos por cada persona que viva con nosotros, así:

1. Empecemos con nosotros mismos, ¿hay algo que guardemos con mucho cariño?, ¿algún juguete que cuando lo vemos nos da risa porque nos recuerda alguna anécdota chistosa?
2. Continuemos con cada persona de nuestra casa, pero primero contémosles de qué se trata este ejercicio, y preguntemos si desean participar, en caso de que nos digan que sí, preguntemos cuáles podrían ser los dos objetos significativos para ellos y ellas.

No olvidemos que recordar es un ejercicio que requiere respeto y cuidado, ya que somos seres hechos de historias, y cuando compartimos una historia estamos compartiendo algo muy personal de nosotros mismos.

Es por esto también que debemos tratar con mucho cuidado los objetos que nos presten nuestros familiares, estamos ante algo que ellos y ellas atesoran, o ¿cómo nos sentimos cuando se rompe o se pierde aquello que nos gusta mucho porque nos recuerda a alguien?

3. Cuando tengamos los objetos significativos con los que vamos a crear nuestro museo, busquemos un lugar de la casa en donde haremos la exhibición.
4. Decoremos el lugar, busca cortinas, velas, flores, u otros accesorios que te sirvan para decorar el lugar donde vas a exhibir los objetos. Recordemos que son objetos muy preciados, hay que tratarlos como tesoros, así que procuremos decorar con mucho cariño para que nuestros familiares se sientan cómodos al ver lo bien que hemos tratado aquello que nos prestaron.
5. Invitemos a nuestros familiares a la inauguración de nuestro museo.
6. Cuando todos y todas hayan observado todos los objetos que tenemos en la exposición invitémosles a que nos sentemos en el suelo, para que quien lo desee nos comparta una anécdota sobre alguno de sus objetos significativos.
7. Para cerrar ese espacio, agradezcamos a quienes participaron, por compartirnos sus recuerdos. No olvidemos devolver los objetos prestados.
1. para mí, tú me importas, me interesas, aunque no lo diga con frecuencia.



## RETO 2: CUATRO ACUERDOS

(Adaptado de la cartilla *Formar, sentir y tomar parte, actividad ¿Cuál es tú historia?*, página 27)

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora

**¿Qué necesitamos para realiza:** Hojas de papel, fotos, materiales para pintar, dibujar o representar; materiales reciclables como ramas, hojas, palos, semillas, bolsas, cartón, etc, para decorar. Hilo, lana o una cuerda, y ganchos de ropa.

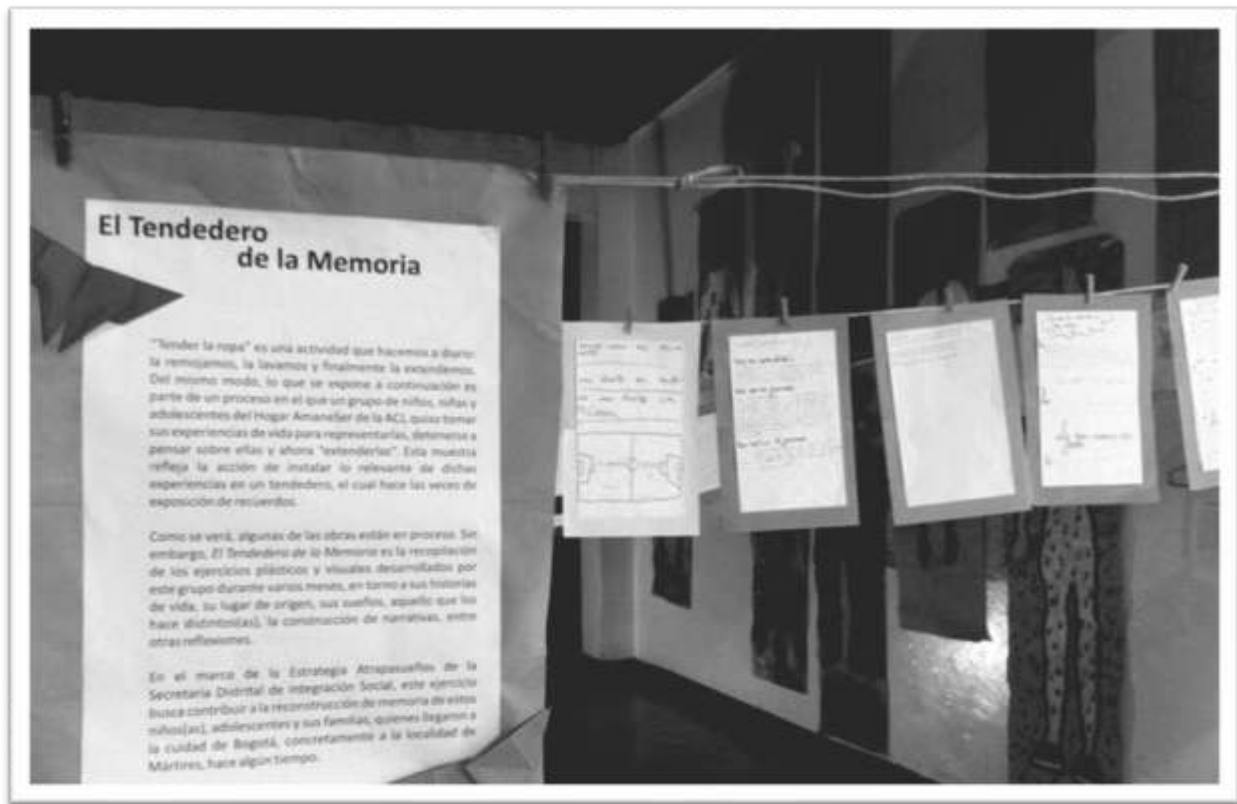
¿Cuál será el secreto para el cuidado del espacio que habitamos y de las personas con las que habitamos?

En esta actividad vamos a identificar cómo se relacionan los lugares que frecuentamos y habitamos con nosotros mismos y nuestras emociones. Pensar en los espacios públicos, comunes, escolares, recreativos como el barrio, la casa, el colegio, la vereda, es pensar en una gran piel que nos recubre, en la que encontramos lo necesario para vivir como el aire, el agua, el suelo, la comida, etc.

Reconocer que somos parte de los lugares de habitamos, ha de llevarnos a entender que cuidar mi casa también es cuidarme a mí, y cuidar a los otros, ya que es el lugar donde vivimos. Para esta actividad tengamos siempre presente que nuestra casa también es el cielo, los bosques, los ríos, el planeta y toda la biodiversidad que lo integran.

1. Tomemos varias hojas de papel, asegurémonos que sean del mismo tamaño.
2. En la primera hoja vamos a poner nuestro nombre, y el nombre de la actividad.
3. En las siguientes hojas vamos a pegar fotos, escribir, dibujar, representar, o pintar, para completar preguntas cómo:
  - ¿cuál es tu lugar favorito? ¿cómo cuidas ese lugar? ¿qué quisieras agregarle a ese lugar?
  - ¿qué lugares te producen temor o sensación de inseguridad? ¿qué modificarías en ese lugar para que ya no sientas temor?
  - ¿hay algún sitio de tu municipio, barrio o casa en la que tengas una anécdota que nunca vayas a olvidar? Cuéntala
  - Antes de la cuarentena, ¿cuáles eran los lugares que más frecuentabas con tus amigos? ¿cómo crees que esta ese lugar ahora?
  - Agrega más preguntas si deseas. Recordemos que podemos utilizar todos los materiales que queramos, pongamos en juego nuestra imaginación.
4. Después de dar respuesta a las preguntas anteriores vamos a tomar todas las hojas que utilizamos y les vamos a abrir un pequeño hueco en una de las esquinas superiores.
5. Vamos a escoger un lugar de nuestra casa que nos guste mucho, ahí vamos a pasar un hilo, de la lana o una cuerda, de lado a lado en la habitación que escogimos cómo si fuera una cuerda para extender ropa.
6. Si tenemos ganchos de ropa, podemos usarlos para colgar nuestras hojas en la cuerda del tendedero. En caso de que no tengamos ganchos, por el pequeño hueco que le hicimos a las hojas de papel vamos a pasar pequeños pedazos de lana, hilo o cuerda que amarraremos a nuestro tendedero, esto con el fin de amarrar las hojas y que puedan ser observadas. Abajo hay una imagen que puede servirnos de ejemplo.





7. Compartamos con alguien cercano y de confianza las sensaciones que nos generó recordar aquellos lugares. Mostrémosle nuestro tendedero.

**¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!**

Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 3135131952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.

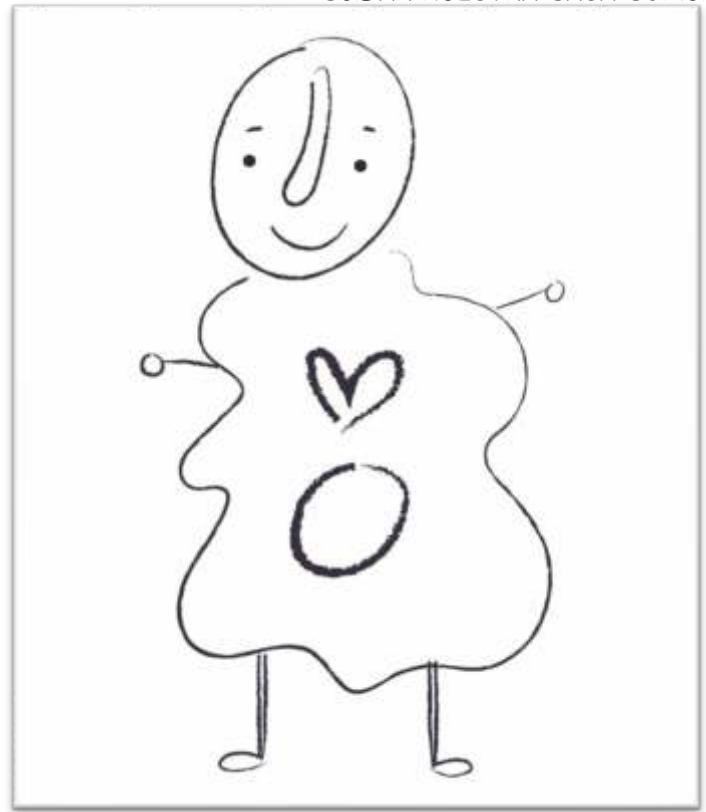


## EVALUACIÓN

A continuación, encontraremos una silueta que podremos personalizar.

Dentro de la silueta vamos a dibujar aquellos sitios o espacios de la gran casa común que nos componen y que debemos cuidar, por ejemplo, podrías representar el río que pasa por la silueta, o un bosque, incluso hasta el cielo.

Ten en cuenta que podemos usar la escritura, el dibujo u otros materiales como retazos de papel, revista o periódico para responder. Pongamos a prueba la creatividad ¡manos a la silueta!



En la siguiente tabla, encontramos un listado de habilidades de las cuales debemos marcar máximo tres que pensemos que están unidas a los retos realizados en esta guía.

Contémosle a alguien los retos que hemos realizado y enseñémosle esta tabla para que juntos tomemos una decisión. También dejamos una casilla en blanco por si deseamos incluir otra habilidad.

### HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

**Autogestión:** Soy capaz de reconocer, expresar y regular mis sentimientos

**Creatividad:** Genero ideas nuevas y soy recursivo/a con los materiales que encuentro en mi entorno cercano

**Pensamiento crítico:** Reflexiono sobre mi entorno y tomo decisiones conscientes sobre la forma en la que actúo, teniendo en cuenta mi bienestar y el cuidado de todo aquello que me rodea

**Empatía:** Comprendo los sentimientos de los demás sin juzgarlos y soy capaz de conectarme con ellos

**Respeto por la diversidad:** Comprendo que todos tenemos derecho a ser como decidamos, siempre y cuando no hagamos daño a los demás

**Comunicación:** Comparto lo que pienso y lo que siento con las personas que me rodean sin dañarlas y las escucho de forma atenta y con afecto

#### Adaptadas de:

Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Unicef, 2020.



## PARTICIPACIÓN Y LIDERAZGOS DESDE CASA

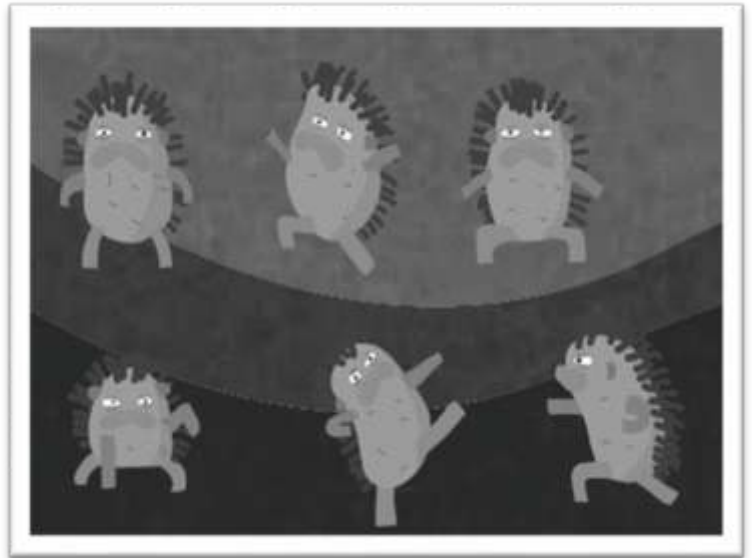
**Tema:** convivencia y retorno

**Propósito:** fortalecer la participación y liderazgo de los y las estudiantes.

## CONEXIÓN

(Tomado de La Aldea, La descarga de Paco, página 68 y 69)

1. Imaginemos que todo nuestro cuerpo está tenso como las púas de Paco el puercoespín.
2. Cerremos los ojos, sintamos en qué parte del cuerpo tenemos guardada la rabia.
3. Gritemos un ¡¡aaaaaaaaaaaa!, e imaginemos que sale el enojo por la boca al tiempo que lanzamos un brazo hacia un lado como una flecha y estiramos la pierna como ninja.
4. Continúenos moviéndonos libremente gritando ¡¡aaaaaaaaaaaa!, desde adentro, y haciendo todas las posiciones que, como guerreros y guerreras quisiéramos hacer.
5. Cuando terminemos de hacer los movimientos, sacudamos manos, pies, piernas, movamos la cabeza en círculos, notemos que estamos sacando la tensión guardada en nuestro cuerpo y que empezamos a sentirnos ligeros.



## RETOS

### RETO 1: UNIDOS PERO A DISTANCIA

(Adaptado de La Aldea, Desafío 4, página 80)

**Tiempo estimado para la realización:** 15 minutos

La convivencia escolar se entiende como la posibilidad de vivir en compañía de otras personas en la escuela de manera pacífica y armónica a pesar de sus diferencias. Pero para el aislamiento como una medida preventiva ha traído como consecuencia el distanciamiento necesario de personas que antes podíamos ver a diario. Esta actividad que nos tomará solo 10 minutos cada día de esta semana es una propuesta para que fortalezcamos los lazos de amistad y compañerismo a pesar de la distancia.





Para esto, vamos a programar 5 días en los que le escribiremos un mensaje a alguien que recordemos por redes sociales. Saludémosle, preguntémosle por su familia, por cómo lo ha pasado en la cuarentena, contémosle cómo lo hemos pasado nosotros. A continuación, hay un ejemplo de cómo podemos organizar los días:

<b>LUNES</b>	Saludemos a un amigo y una amiga con los que tengamos mucha confianza
<b>MARTES</b>	Saludemos a un amigo y una amiga que tengamos en Facebook o WhatsApp, pero con los que nunca hemos hablado o no hablemos casi por ese medio
<b>MIÉRCOLES</b>	Saludemos a dos familiares
<b>JUEVES</b>	Saludemos a dos docentes del colegio
<b>VIERNES</b>	Saludemos a dos personas a las que siempre hayamos querido hablarle pero que no nos hayamos animado

## RETO 2: ¡EN SUS MARCAS, LISTOS, FUERA!

(Adaptado de radionovela *Las amigas de hoy*, página 14)

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** Hojas de papel y materiales para decorar como colores, pinturas, semillas, hojas, cartón, colbón, etc.

La competencia es algo que nos encontramos constantemente en nuestra cotidianidad. La necesidad de competir por ser siempre el que llegue en primer lugar, en espacios educativos especialmente, reduce las posibilidades de diálogo y la construcción de acuerdos colectivos para lograr un objetivo común.

Lamentablemente la idea de competencia se ha venido separando de aspectos como el trabajo en equipo, el respeto y el buen trato hacía el otro y la otra. Es importante señalar que la competencia no es mala en sí misma, si no la manera ética desde la cual la asumimos, constantemente estaremos encontrándonos en situaciones competitivas, pero eso no debe llevarnos a perder el respeto, y la empatía por los otros y otras.

En esta actividad, identificaremos las formas en las que se mide el éxito entre hombres y mujeres, y daremos un reconocimiento a aquellas personas que nos rodean, agradeciendo lo que hacen por nosotros.

1. Indaguemos en nuestro entorno qué debe tener un hombre para ser exitoso y siempre estar en el primer puesto. Indaguemos también que debe tener una mujer para ser exitosa y siempre estar en el primer puesto.



Hombres exitosos	Mujeres exitosas

2. Analicemos las respuestas, ideas y reflexiones que recogimos sobre el éxito, ¿podemos ver diferencias entre lo que se espera de un hombre y lo que se espera de una mujer para considerarlos exitosos?
3. Escojamos un hombre y una mujer cercanos, a los que les queramos reconocer y agradecer lo que hacen por nosotros. Estas dos personas pueden ser familiares, amigos, amigas, o docentes.
4. Ahora, en dos hojas de papel haz dos diplomas, uno para él y uno para ella, en donde reconozcamos un aspecto que consideramos también es propio de hombres y mujeres exitosas, desde la convivencia, el respeto y la empatía.

Por ejemplo, que bonito sería reconocer a alguien porque ha intentado algo nuevo, reconocer a un amigo que escucha de manera atenta, reconocer a tu abuelita el conocimiento que tiene sobre las plantas, reconocer la fuerza y liderazgo que tiene tu mamá, reconocer la sensibilidad y cariño que tiene tu papá, o reconocer a quien persigue sus sueños. ¡Anímate! Pensemos en otras formas de medir el éxito.



Acá hay un ejemplo de un diploma, para que podamos guiarnos.



El diploma podemos decorarlo como queramos, con semillas, hojas, material reciclable, colores, pintura, pongamos en juego nuestra creatividad.

- Entreguemos los diplomas e iniciemos una conversación sobre las ideas que se tiene de una mujer exitosa y un hombre exitoso, y como hay otras formas de reconocer y medir el éxito que no implican necesariamente la competencia.

**¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!**

Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 3135131952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.

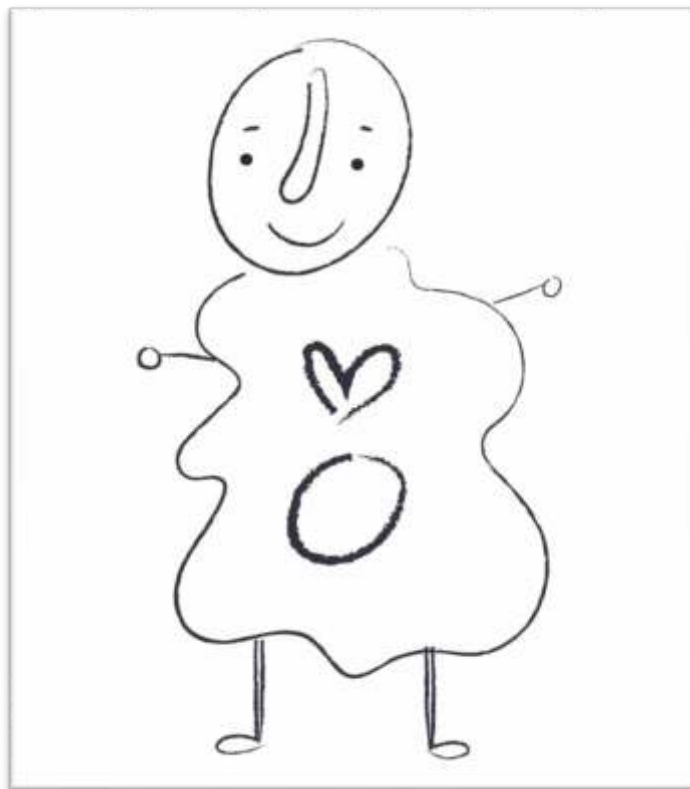


## EVALUACIÓN

A continuación, encontraremos una silueta que podremos personalizar.

Dentro de la silueta vamos a dibujar aquellos sitios o espacios de la gran casa común que nos componen y que debemos cuidar, por ejemplo, podrías representar el río que pasa por la silueta, o un bosque, incluso hasta el cielo.

Ten en cuenta que podemos usar la escritura, el dibujo u otros materiales como retazos de papel, revista o periódico para responder. Pongamos a prueba la creatividad ¡manos a la silueta!



En la siguiente tabla, encontramos un listado de habilidades de las cuales debemos marcar máximo tres que pensemos que están unidas a los retos realizados en esta guía.

Contémosle a alguien los retos que hemos realizado y enseñémosle esta tabla para que juntos tomemos una decisión. También dejamos una casilla en blanco por si deseamos incluir otra habilidad.

### HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

**Autogestión:** Soy capaz de reconocer, expresar y regular mis sentimientos

**Creatividad:** Genero ideas nuevas y soy recursivo/a con los materiales que encuentro en mi entorno cercano

**Pensamiento crítico:** Reflexiono sobre mi entorno y tomo decisiones conscientes sobre la forma en la que actúo, teniendo en cuenta mi bienestar y el cuidado de todo aquello que me rodea

**Empatía:** Comprendo los sentimientos de los demás sin juzgarlos y soy capaz de conectarme con ellos

**Respeto por la diversidad:** Comprendo que todos tenemos derecho a ser como decidamos, siempre y cuando no hagamos daño a los demás

**Comunicación:** Comparto lo que pienso y lo que siento con las personas que me rodean sin dañarlas y las escucho de forma atenta y con afecto

#### Adaptadas de:

Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Unicef, 2020.



# GUÍA DE CONVIVENCIA 8

## NUESTRA CASA ENTORNO PROTECTOR

**Tema:** convivencia y retorno

**Propósito:** promover la empatía y el respeto de los derechos de todos y todas como elementos esenciales de la convivencia

### CONEXIÓN

#### Despertando los sentidos

(Tomado de la Cartilla Jugar para Tomarnos Enserio la Paz, página 66)

Con este ejercicio vamos a despertar la percepción desde los sentidos y la imaginación.

1. Ubiquémonos en un espacio tranquilo en el que nos sintamos cómodos y cómodas.
2. Acostémonos y cerremos los ojos. Concentrémonos en nuestra respiración, alejemos los pensamientos cotidianos, dejando de lado todo aquello que se interponga entre el disfrute del aquí y ahora.
3. Hagamos un recorrido imaginario por todo nuestro cuerpo, comenzando por la punta de los pies, pasando por las piernas, la cadera, el estómago, el pecho, las manos, los brazos, y nuestra cabeza.
4. Repitamos este recorrido por nuestro cuerpo las veces que lo consideremos necesario. La idea es que hagamos una revisión consciente en el que podamos reconocer e identificar cómo se encuentra nuestro cuerpo y cómo es nuestra relación con cada parte de este.
5. Cuando finalicemos, sentémonos despacio, y vamos disponiéndonos para realizar las actividades.

### RETOS

#### RETO 1: COLECCIONANDO PALABRAS

(Tomado del Plan Ciudadano de Lectura, Escritura y Oralidad  
'En Medellín tenemos la Palabra')

**Tiempo estimado para la realización:** 1 hora

**¿Qué necesitamos para realizar este reto?** Hoja, papel de azúcar, o cartulina grande, colores o marcadores

Nuestra capacidad de diálogo y escucha es lo que nos ha definido como humanidad, habilidades que nos han permitido resolver grandes problemas y avanzar. Las palabras son aquellas herramientas con las que podemos ejercer libremente nuestro derecho a opinar, leer, escribir, conversar, y reflexionar, lo que, nos ha posibilitado establecer lazos de manera constante con quien comparto mis palabras y del que también recibo palabras.



Esta actividad es una invitación a que creemos una estrategia que podamos poner en marcha cuando volvamos al colegio, sabemos que son tiempos difíciles, y que el regreso a las aulas de clases estará lleno de dificultades, es por esto que vamos a hacer una colección de esas palabras que funcionan, para que lleguen a otros como llegaron a nosotros.

¿Te ha pasado que lees o escuchas algo y piensas '¡es justo lo que necesitaba escuchar en este momento!'? Bueno, esas son las palabras que funcionan, aquellas que activan dentro de nosotros esa fuerza que estaba esperando para despertarse, así que, vamos a coleccionar, palabras de paz, de convivencia, de esperanza, cariño y compañerismo que le hagan saber a los demás que entendemos, sin juzgar, aquello por lo que puede estar pasando.

Para la construcción de esta estrategia, vamos a empezar recolectando las palabras que encontremos en nuestra casa, así:

1. En una hoja, cartulina o papel de azúcar de tamaño grande vamos a dibujar una tabla así:

Nombremos el problema	Las palabras que funcionan

2. Vamos a pegar la tabla que dibujamos en un lugar visible de tu casa. Al final de la guía se encuentra un cuadro con las instrucciones (tal como lo vemos a continuación solo que más grande), recortémoslo y peguémoslo al lado de la tabla, para que quien desee participar pueda leerlas.

Estoy recolectando palabras que funcionan para compartirlas con mis compañeros y compañeras cuando regrese a la escuela, si deseas participar, puedes empezar por anotar en la casilla de 'Nombremos el problema' alguna situación, sensación, emoción, o experiencia por la que hayas pasado y que desees compartirnos, y en la casilla de 'Las palabras que funcionan' compártenos aquellos consejos, palabras, frases, o gestos que te ayudaron a superar aquella situación.

¡Agradezco muchísimo tu participación!

- 3 Invitemos a quienes viven con nosotros a que participen, contémosles sobre la actividad.
4. Dejemos la tabla por una o varias semanas, incluso podemos dejarla de manera permanente si así lo deseamos, la idea es que poco a poco se vayan coleccionando aquellas palabras que puedan servir de aliento a otros y otras.
5. Para finalizar tratemos de hablar con algún docente cercano, que creamos puede ayudarnos a recrear esta idea cuando regresemos al colegio, contémosle sobre la actividad, de lo que pudimos observar en nuestra casa, y por qué creemos que sería de ayuda en el colegio.

Contémosle que la idea sería ubicarlo en una parte del periódico mural, o en un lugar del patio escolar o de alguna aula en donde estudiantes y docentes puedan empezar a recolectar y leer palabras que funcionan como habito en la cotidianidad.

*“El solo nombrar un problema es comenzar a solucionarlo. Las palabras funcionan cuando el paciente se acomoda en el sillón a echar carreta, a desahogarse, a franquear a partir de la palabra y con la guía del terapeuta los vericuetos de su alma; las palabras funcionan cuando el penitente le susurra al confesor los secretos más oscuros de su existencia; las palabras funcionan cuando escribimos los detalles de nuestros errores y tragedias, así después esas páginas las dejemos en el baúl de los malos recuerdos, les prendamos fuego o publiquemos un libro”.*

Guillermo Cardona

## RETO 2: CADENA DE FAVORES

(Adaptado de Formar, sentir y tomar parte, página 34)

**Tiempo estimado para la realización:** 20 minutos

Con esta actividad vamos a reflexionar sobre aspectos como la solidaridad y la generosidad como componentes de la no-violencia, la convivencia y la cultura de paz. Mientras realizamos la actividad pensemos en las necesidades que tienen las personas que me rodean, que muchas veces pueden ser resueltas si trabajamos unidos en comunidad.



La actividad consiste en que en el transcurso de la semana hagamos tres favores importantes a tres personas diferentes sin ningún tipo de beneficio a cambio, únicamente pidámosles que hagan lo mismo con otras tres personas.

Nombre de la persona a la que le hice el favor	Favor

A medida que vamos realizando los favores, intentemos observar si hay algún cambio de actitud en la persona a la que le realizamos el favor. La amabilidad, el respeto y la solidaridad son valores que podemos ir enseñando desde el hacer, y que van creciendo en cadena, seguramente las personas a las que les hemos hecho los favores agradecen el que otra persona se preocupe por sus necesidades, así como nosotros nos alegramos cuando alguien se preocupa y cuida de nosotros y nosotras.

Cuidar del otro y de la otra, como base fundamental para garantizar la convivencia, implica que nosotros reconozcamos las personas con las que buscamos convivir, con sus necesidades y diferencias, valorando, escuchando, y respetando.

## ¡Escuelas en paz quiere hacerte una invitación!

Si te es posible nos puedes compartir una foto del Cofre de sentimientos vía WhatsApp al siguiente número 3135131952 indicándonos tu nombre, grado e institución educativa.

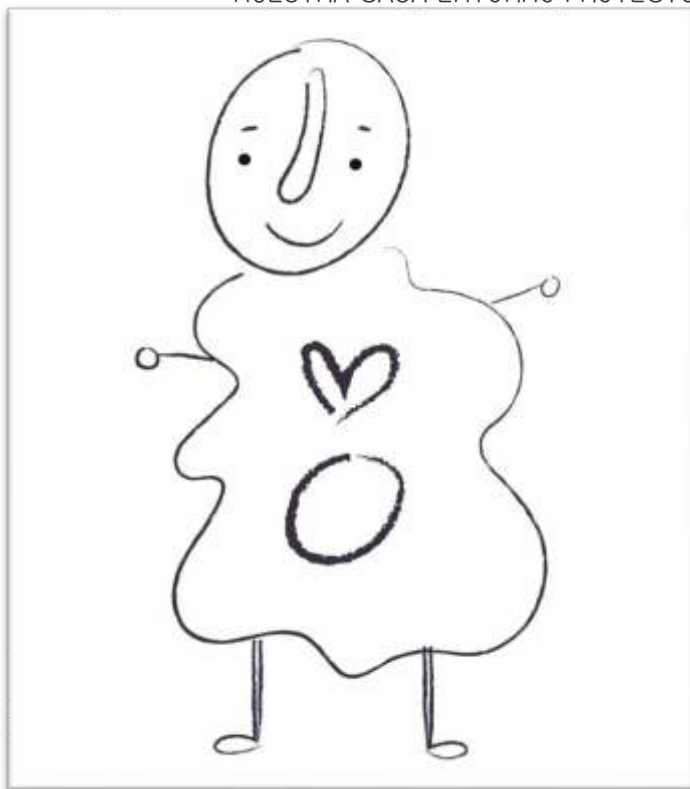


# EVALUACIÓN

A continuación, encontraremos una silueta a la que podremos personalizar y donde tendremos que responder a la siguiente pregunta:

¿Cómo aportas a la convivencia en la escuela?

Tengamos en cuenta que podemos usar la escritura, el dibujo u otros materiales como retazos de papel, revista o periódico para responder. Pongamos a prueba la creatividad ¡manos a la silueta!



En la siguiente tabla, encontramos un listado de habilidades de las cuales debemos marcar máximo tres que pensemos que están unidas a los retos realizados en esta guía.

Contémosle a alguien los retos que hemos realizado y enseñémosle esta tabla para que juntos tomemos una decisión. También dejamos una casilla en blanco por si deseamos incluir otra habilidad.

## HABILIDADES PARA LA CONVIVENCIA

<b>Autogestión:</b> rSoy capaz de reconocer, expresar y regular mis sentimientos
<b>Creatividad:</b> iGenero ideas nuevas y soy recursivo/a con los materiales que encuentro en mi entorno cercano
<b>Pensamiento crítico:</b> Reflexiono sobre mi entorno y tomo decisiones conscientes sobre la forma en la que actúo, teniendo en cuenta mi bienestar y el cuidado de todo aquello que me rodea
<b>Empatía:</b> Comprendo los sentimientos de los demás sin juzgarlos y soy capaz de conectarme con ellos
<b>Respet o por la diversidad:</b> Comprendo que todos tenemos derecho a ser como decidamos, siempre y cuando no hagamos daño a los demás
<b>Comunicación:</b> Comparto lo que pienso y lo que siento con las personas que me rodean sin dañarlas y las escucho de forma atenta y con afecto

### Adaptadas de:

Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Unicef, 2020.

