

## ¿Qué nos está pasando?

Ante la contingencia de salud debida al COVID-19, todas y todos nos quedamos en casa para evitar la expansión del contagio. Sabemos que esto puede ser difícil porque, como jóvenes, disfrutamos mucho de descubrir el mundo y convivir con nuestros amigos y seres queridos.

En todo el mundo estamos enfrentando este reto y para salir de él necesitamos la participación de toda la comunidad. Quedarnos en casa es la única opción, pero eso no significa que debemos abandonar aquello que más nos gusta hacer. Aunque parece un reto difícil de lograr, la imaginación y la creatividad pueden ser nuestras aliadas para seguir adelante con todo lo que nos ayuda a construir nuestro proyecto de vida.

Te preguntará ¿cómo hacerlo sin salir de casa? Durante todo el mes de mayo se estarán repartiendo cuadernillos donde encontrarás actividades que podrás realizar desde casa y que nos ayudarán a estar en contacto de una forma divertida y colaborativa con compañeros/as, profesores, amigos/as y familia. Entre estas actividades podrás encontrar: retos, trivias, lecturas, concursos e información socioemocional útil que se conforman de acuerdo con cinco categorías: Responsabilidad Social, Educación Integral en Sexualidad y Género, Deportes, Artes y Educación Socioemocional.

Si eres estudiante de educación media superior, te invitamos a sumarte a la Comunidad Jóvenes en Casa, para que juntos/as aprovechemos esta temporada construyendo nuevas experiencias de lectura, arte, deporte y de apoyo socioemocional que ayudarán a cuidar mejor de nosotros mismos, de quienes nos rodean y del medio ambiente.

¡Empecemos!

## INSTRUCCIONES:

Al ser parte de la comunidad “Jóvenes en Casa” debes crear una carpeta con el material que tengas disponible y diseñarlo como tú quieras, en la que integres las evidencias de tus experiencias al realizar las actividades que te sugerimos en este cuadernillo.

Es muy importante que guardes todas tus evidencias, ya que cuando regresemos a clases podrás compartir tu carpeta con profesores y compañeros/as para reflexionar sobre todos los aprendizajes y experiencias que nos ha dejado esta contingencia.

En el presente cuadernillo, encontrarás:

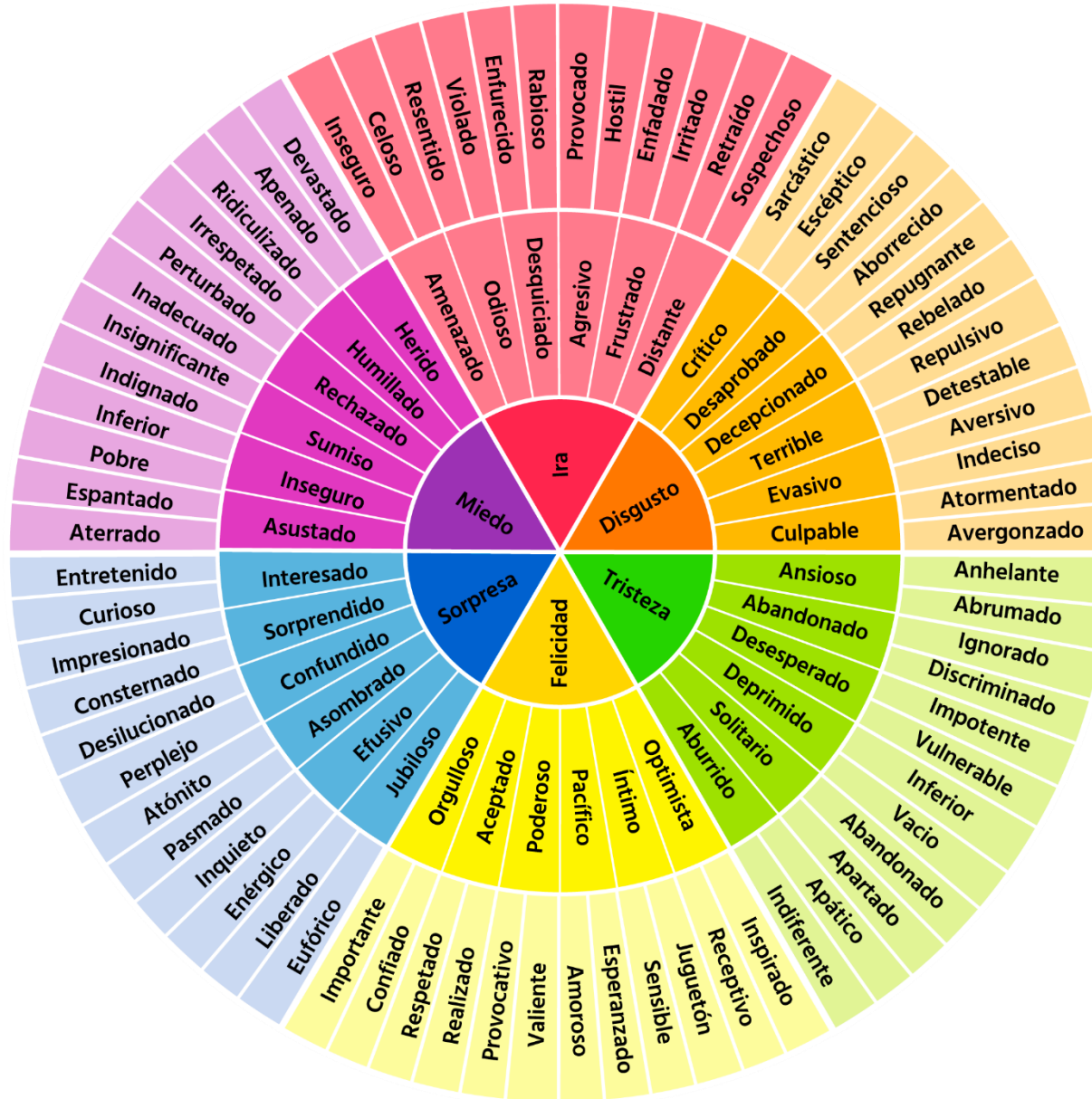
- Mi calendario semanal: en él podrás llevar un seguimiento de tus avances en las actividades y retos que te sugerimos por semana, cada día podrás realizar y compartir 3 aspectos:
  - Los retos de hoy: indica cuál o cuáles actividades y retos decidiste iniciar.
  - Hoy logré: comparte qué actividades o retos lograste concluir, cómo fue que lo conseguiste, qué cosas nuevas aprendiste y si compartiste la actividad con algún integrante de tu hogar.
  - Me sentí: de las emociones que observas en la rueda de las emociones<sup>1</sup> siguiente, analiza cuál define la forma en la que te sentiste al concluir el día.
- Actividades y retos: verás que integramos varias actividades y retos, tú puedes elegir con cual iniciar, también puedes repetirla a lo largo de la semana. No olvides registrar cada actividad que decidas realizar en tu calendario, incluso aquellas que te lleven más de un día hacerlas, ya que este será parte de tu carpeta de experiencias.

---

<sup>1</sup> Adaptado de la “Rueda de las emociones” de la Dra. Gloria Wilcox



# RUEDA DE LAS EMOCIONES





**Jóvenes  
en casa**



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**CONSTRUYET**



## MI CALENDARIO

JUNIO 01 LUNES	JUNIO 02 MARTES	JUNIO 03 MIÉRCOLES	JUNIO 04 JUEVES	JUNIO 05 VIERNES
Los retos de hoy:	Los retos de hoy:	Los retos de hoy:	Los retos de hoy:	Los retos de hoy:
Hoy logré:	Hoy logré:	Hoy logré:	Hoy logré:	Hoy logré:
Me sentí:	Me sentí:	Me sentí:	Me sentí:	Me sentí:

# ACTIVIDADES Y RETOS

## RECUERDOS DEL FUTURO<sup>2</sup>

Imagínate que puedes ver lo que sucederá en el futuro; que en el presente, el esfuerzo constante, dedicación y tiempo que inviertas serán tus logros en el futuro.

**¡Vamos a ayudar a nuestro cerebro a construir imágenes que queremos tener en el futuro y convertirlas en recuerdos!**

Para realizar la actividad necesitas una cartulina, cartón o lo que tengas en casa, como una hoja de papel grande en la que puedas escribir y dibujar. Si tienes revistas a la mano, puedes utilizarlas para ilustrar tus ideas:

- Comienza utilizando la cartulina para dibujar un árbol con ramas grandes, en cada una escribe las ideas que conecten con los temas que en este momento te inquietan, por ejemplo: la familia, los amigos, tu pareja, situaciones y retos que quieres hacer, que te preocupan, planes a futuro, qué vas a estudiar.
- Ahora dibuja o busca imágenes en las revistas que reflejen lo que quieres lograr en un plazo de un año, en relación con los temas o retos que te inquietan; es decir, aquellas cosas que te gustaría se convirtieran en tus recuerdos del futuro.
- Observa nuevamente tu árbol, ¿puedes ver cómo se conectan las cosas que te inquietan con tus recuerdos del futuro?
- Después, coloca tu árbol en un lugar que puedas verlo todos los días, de modo que cada día te motive a dar un paso más para lograr tus metas que en un futuro serán recuerdos.

Este árbol que acabas de crear, son los pasos para crear tu proyecto de vida y, a su vez es una manera de darle al cerebro imágenes que te ayudarán a visualizar tu futuro.

---

<sup>2</sup>Actividad basada en Elkhonon Goldberg (2001). *El cerebro ejecutivo Lóbulos frontales y mente civilizada*. Editorial Crítica

## REFORZANDO

Algunas preguntas que te pueden ayudar a planear tu proyecto de vida:

- ¿Qué emociones experimentaste al realizar tu árbol?
- ¿Cómo vas a lograr cada uno de tus recuerdos del futuro?
- ¿Los temas de tu árbol son los mismos que te preocupaban hace dos años?

## RESPONSABILIDAD SOCIAL

La situación que estamos viviendo en el país está teniendo algunas implicaciones en nuestras vidas, y modificará de manera significativa nuestras rutinas. Es importante que como ciudadanos tomemos conciencia de aquello que podemos hacer para transformar esta situación.

Tomando en cuenta lo que observas de la comunidad en la que vives, sus necesidades y sus fortalezas, piensa en un proyecto comunitario que pudieras poner en marcha con tus vecinos, amigos, familiares, y que ayudaría en cualquiera de estos aspectos: cuidado del medio ambiente, salud comunitaria, desarrollo económico, o educación.

Llena el siguiente formato, para ayudarte a aterrizar tus ideas, no olvides integrarlo en tu carpeta de experiencias y en tu calendario. Realiza la actividad pensando que sea posible llevarlo a cabo.

Paso 1: Detecta las necesidades de tu comunidad, ¿qué problemáticas observas?



Paso 2: Plantea las posibles soluciones

Paso 3: Titula tu propuesta ¿cómo se llamaría tu proyecto?

Paso 4: Define el objetivo de tu propuesta ¿Para qué va a servir tu proyecto?

Paso 4: Desarrolla una metodología ¿cómo lo llevarías a cabo?

Paso 5: Planea ¿Qué y a quiénes necesitas? ¿Dentro de qué tiempo crees que se podría llevar a cabo?



Paso 6: ¿Cuáles serían los posibles obstáculos y cómo los solucionarías?

Paso 7 : ¿Cuáles son los resultados, beneficios e impacto que esperas de la ejecución de este proyecto?

## **REFORZANDO:**

Imagina que tu proyecto realmente se realizará en tu comunidad:

- ¿Consideras que es importante la participación de las personas de tu comunidad para lograr el objetivo de tu proyecto?
- ¿Por qué crees que es importante que como ciudadanos tomemos la iniciativa de poner en marcha acciones en favor de la sociedad?



## RELACIONES AMOROSAS SANAS

Uno de los beneficios de contar con educación integral en sexualidad, es que ayuda a formar relaciones sanas, igualitarias y justas al fomentar la reflexión sobre la forma en que construimos nuestras relaciones afectivas.

Por ejemplo, analizar si los celos y los comportamientos posesivos son realmente signos de amor, o si realmente sabemos comunicarnos con nuestra pareja sobre cómo compartir nuestros sentimientos y nuestra sexualidad.

Las normas y estereotipos de género y otras costumbres sociales influyen en la existencia de la violencia dentro de las parejas, en este sentido, la forma en la que hemos aprendido a ser hombres o mujeres determina la creencia de que ciertas manifestaciones violentas hacia la pareja son demostraciones de amor verdadero, tal es el caso de los comportamientos posesivos<sup>3</sup>.

Pero ¿cómo construir una relación afectiva sana?, el primer paso es identificar en nosotros mismos qué aspectos debemos cuidar cuando nos relacionamos con otra persona. ¿Cómo saberlo?, te invitamos a revisar el amorómetro, un instrumento desarrollado por la iniciativa llamada *Amor' sin violencia*<sup>4</sup> que te ayudará a identificar las señales de una relación amorosa sana.

Todos los elementos que ves en el amorómetro son aquellos que debes procurar existan en tus relaciones afectivas (sean oficiales o no). Analízalos y hagamos la siguiente actividad:

1. Ubica cuáles de estas señales existen cuando tienes una relación afectiva y anótalas en el primer cuadro.

<sup>3</sup> Makleff, S., Garduño, J., Zavala, RI y col. (2020). Prevención de la violencia de la pareja íntima entre los jóvenes: un estudio cualitativo que examina el papel de la educación integral en sexualidad. *Sex Res Soc Policy* 17, 314–325. En <https://doi.org/10.1007/s13178-019-00389>

<sup>4</sup> Iniciativa del Fondo de Población de las Naciones Unidas en República Dominicana (UNFPA), en coordinación con el Ministerio de la Juventud y el Grupo Ramos de Colombia.



**AMORÓMETRO**  
Señales de una relación sana

NO ES NEGOCIABLE BUENA RELACIÓN RELACIÓN IDEAL

¡FELIZ CONTIGO Y SIN TI!

VALORES COMPARTIDOS

CADA QUIEN ES UN SER HUMANO COMPLETO

APOYO MUTUO

PLANES PERSONALES A FUTURO

NOS DIVERTIMOS JUNT@S

TOMA DE DECISIONES LIBRE DE PRESIÓN

LIBERTAD DE CREENCIAS Y GUSTOS

RESPECTO A LA PRIVACIDAD

CONSENTIMIENTO MUTUO

COMUNICACIÓN CLARA

LOS PROBLEMAS SE RESUELVEN HABLANDO

CONFIANZA

**¡Tener amore' sanamente es posible!**  
Mereces un noviazgo con respeto, libertad y cariño verdadero.

UNFPA Sirena CMI AMOR' SIN VIOLENCIA @tunotapaeso



2. Ubica aquellas señales que no existen en tu relación afectiva y anótalas en el cuadro.
3. Piensa de qué manera puedes lograr que esa señales que escribiste, se fortalezcan, o bien construyas para lograr una relación sana, y escríbelo en los compromisos.
4. Es importante que analices si tú mismo propicias que existan estas señales en tus relaciones, de no ser así, ¿cómo consideras que puedes lograr que se desarrollen?. Escríbelo en tu compromiso final.

<b>MI AMORÓMETRO</b>		
<b>SEÑALES QUE EXISTEN EN MIS RELACIONES</b>	<b>SEÑALES QUE FALTAN EN MIS RELACIONES</b>	<b>COMPROMISO</b>
<b>COMPROMISO FINAL:</b>		

## REFORZANDO

Piensa en alguna de las canciones que hayas escuchado que hablen de amor o una relación de pareja o elige un programa de televisión que vean en tu casa, y reflexiona con estas preguntas:

- ¿Qué mensajes envía sobre las relaciones afectivas?
- ¿Qué señales de relación sana encuentras en su contenido?
- ¿Consideras que estos mensajes apoyan a que las y los jóvenes construyan relaciones afectivas sanas?

ESCRIBE TU CONCLUSIÓN:

## ACTÍVATE EN CASA

Alguna vez has reflexionado sobre ¿cuánta actividad física realizas en un día? ¿Cuántos pasos das? ¿Cuántos movimientos hacen en conjunto nuestros músculos y huesos? Considerando la situación que vivimos actualmente, en la cual no tenemos mucha actividad física, es muy importante que tomes esta información en cuenta, ya que la actividad física que teníamos cotidianamente ha cambiado, por lo tanto, también debemos adaptar nuestro cuerpo a dicha situación.

En esta actividad, haremos un reto de coordinación y baile para ejercitarnos. Es muy importante que si vives con algún familiar que pueda hacerlo, le o les invites a participar.



## Instrucciones:

- Busca un espacio en tu casa donde puedas marcar con cinta adhesiva o gis, y haz un cuadrado de 1.5 m x 1.5 m aproximadamente.
- Una vez que tengas el cuadrado, divídelo en 16 cuadrados pequeños.
- Cada cuadro debe tener el espacio suficiente para que quepa uno de tus pies.
- Ahora párate sobre los dos primeros cuadros, 1 y 2, en la esquina inferior izquierda del cuadro (pon un pie en cada cuadro pequeño).
- Elige una canción que les guste y al ritmo de esta, brinca siguiendo esta secuencia, las demás personas que jueguen contigo, deberán ir brincando detrás de ti, siguiendo los mismos pasos:
  - brinca a la derecha y pisa los cuadros 2 y 3, luego 3 y 4, y de la misma forma, regresa hacia la izquierda hasta llegar al 1 y 2.
  - Al llegar nuevamente al 1 y 2, gira tu cuerpo (180°) y brinca a los cuadros 5 y 6, sigue brincando hacia la derecha en secuencia 6 y 7, 7 y 8. Nuevamente, continúa la secuencia hacia la izquierda hasta regresar al 5 y 6.
  - Al llegar al 5 y 6, gira tu cuerpo (180°) y brinca a los cuadros 9 y 10 y sigue a la derecha, siguiendo la secuencia 10 y 11, 11 y 12, regresa en la misma forma hacia la izquierda.
  - Al llegar al 9 y 10, gira tu cuerpo (180°) y brinca a los cuadros 13 y 14, brinca a la derecha y continúa hasta llegar a los cuadros 15 y 16.
  - Al llegar al 15 y 16, regresa nuevamente y al llegar al 13 y 14, gira tu cuerpo (180°) y sal del cuadro.

4	3	2	1
8	7	6	5
12	11	10	9
16	15	14	13

## REFORZANDO

Haz una lista de 5 actividades que puedas realizar en tu casa que impliquen actividad física y, una vez que las tengas, escribe qué día de la semana vas a realizarlas.

- Actividad 1 / día
- Actividad 2 / día
- Actividad 3 / día
- Actividad 4 / día

- Actividad 5 / día

**No olvides anotar en tu carpeta ¿Cómo te sentiste haciendo estas actividades?**

## **MENTALIDAD DE CRECIMIENTO<sup>5</sup>**

Un elemento esencial de la perseverancia es la mentalidad de crecimiento, una disposición mental que parte del hecho de que todos podemos desarrollar habilidades y cambiar aspectos de nuestra personalidad que nos impiden el logro de nuestras metas. Es opuesta a la mentalidad fija, que es la creencia de que la inteligencia es una cualidad con la que nacen las personas y que no es posible modificarla.

Para fortalecer la mentalidad de crecimiento, te recomendamos realizar actividades distintas a las que habitualmente desempeñas y que impliquen un reto para cambiar tu forma de pensar, hacer y sentir, de este modo, tu cerebro creará nuevas vías de conexión neuronal. Todos podemos aprender cosas nuevas, desarrollar nuevas habilidades, solo tenemos que practicar. Existen ejercicios muy sencillos, que nos ayudarán a fortalecer y crear nuevas redes neuronales, y a su vez esto nos ayuda a ampliar las posibilidades de resolver retos cada vez más complejos.

Te sugerimos realices los siguientes sudokus<sup>6</sup>, tomate el tiempo cada vez que hagas uno y regístralo. Puedes invitar a los integrantes de tu familia a realizarlo contigo. No olvides registrarlo en tu calendario.

---

<sup>5</sup>Actividad adaptada de Construye T, (2019). Modelo ampliado de Perseverancia. Lección 4.5: *Fortalezco mi mentalidad de crecimiento*. En: [https://www.construyet.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion4/perseverancia/4.5\\_E\\_Construyo\\_mi\\_plasticidad\\_emocional.pdf](https://www.construyet.org.mx/resources/pdf/lecciones/leccion4/perseverancia/4.5_E_Construyo_mi_plasticidad_emocional.pdf)

<sup>6</sup> Este juego está compuesto por una cuadrícula de 9x9 casillas, dividida en regiones de 3x3 casillas. Partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las casillas, hay que completar las casillas vacías con dígitos del 1 al 9 sin que se repitan por fila, columna o región.



		2	4	8	9		3	5
8				5			4	
		9	3				2	8
			1		5	4		
4	1				3		6	9
7	6	3				5		1
3	9	6	5	4	7			
		4				3	5	
	5		2				9	

		1	3	5		8	2	
					4		1	9
2		4	1					
		9		8		3	1	
	6		7		4			
	3		2		9	6		4
		5		2	6			
	9							6
7			8					

			2	4		5		
6		7						
	5		8					
4				1				
					4		1	
	6			5			3	
3					1			6
8					6	4	7	
7	6					8		1

Una vez realizados los 3 juegos reflexiona:

1. ¿Hubo diferencias en el tiempo del primer sudoku resuelto, al último?
2. ¿Desarrollaste alguna estrategia nueva para resolverlo más fácilmente?
3. ¿Sentiste frustración en algún momento?, ¿por qué decidiste continuar?

**Este juego te permite entender por qué es importante ver los errores o fracasos, como pistas para crear una nueva estrategia, y modificar la idea de mentalidad fija del “no puedo hacerlo” por “me está resultando difícil, pero puedo intentarlo hasta que me salga”.**

## REFORZANDO

Identifica qué pensamientos de mentalidad fija detectas en tí, y a continuación escribe cómo puedes modificar esos pensamientos para convertirlos en una mentalidad de crecimiento:



**Jóvenes  
en casa**

<b>MENTALIDAD FIJA</b>	<b>MENTALIDAD DE CRECIMIENTO</b>
Ejemplo: Nunca podré lograrlo, no soy bueno en matemáticas.	Ejemplo: Si sigo estudiando y practicando, podré lograrlo, aunque las matemáticas me sean difíciles de comprender.