

¿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 preguntarán ¿cómo hacerlo sin salir de casa? Durante los meses de mayo y junio 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.

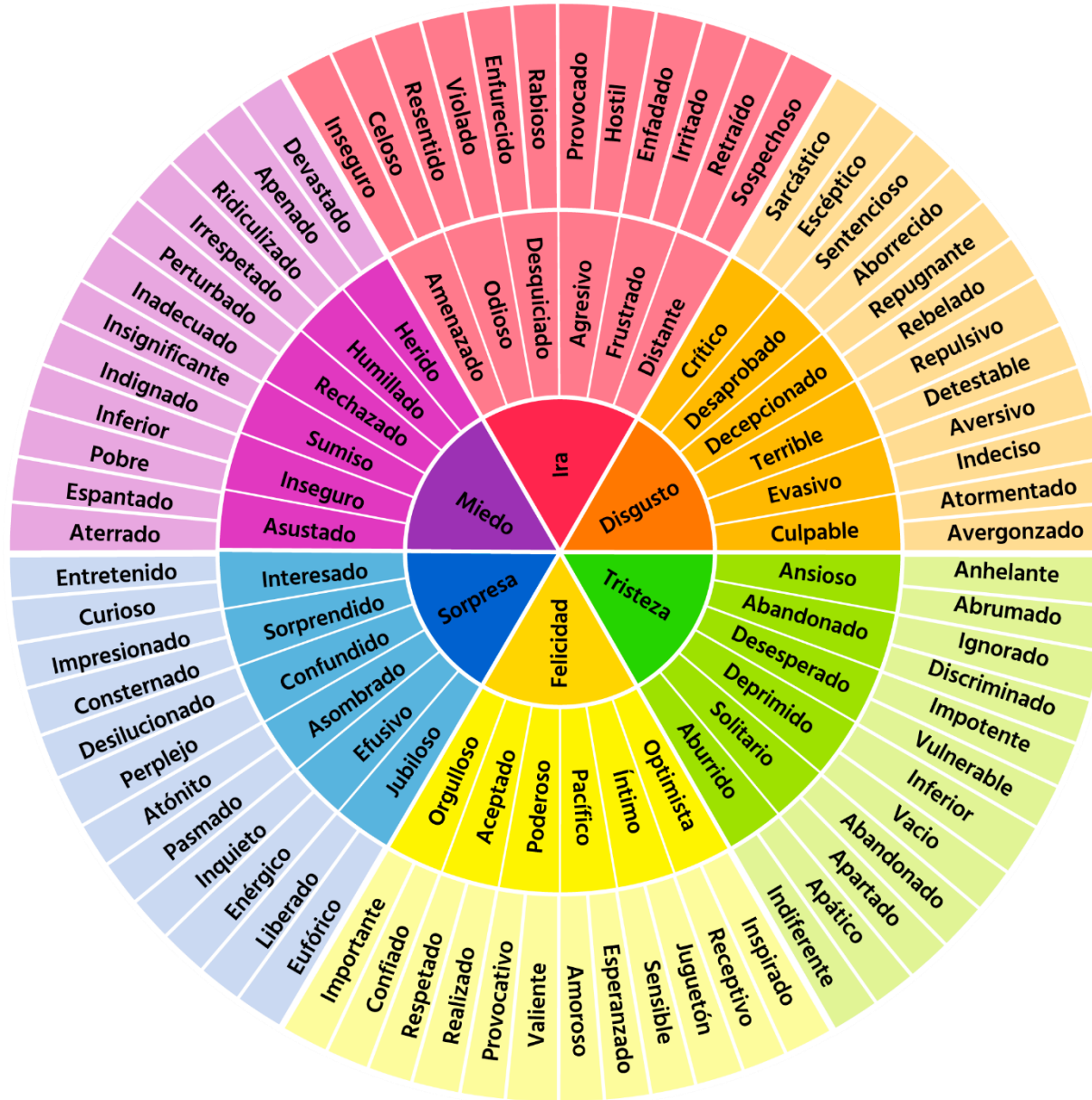
En el presente cuadernillo, encontrarás:

- 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 emociones¹ 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.

¹ 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	JUNIO	JUNIO	JUNIO	JUNIO
08 LUNES	09 MARTES	10 MIÉRCOLES	11 JUEVES	12 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

EL ARTE DE LOS SUEÑOS

Empezar a escribir, a veces no es una tarea sencilla, pensamos que no tenemos la suficiente creatividad para llevar a cabo una tarea como esta o bien, nos cuesta trabajo encontrar la inspiración. Escribir puede resultar muy sencillo cuando recurrimos a elementos con los que estamos en contacto y lo convertimos en un ejercicio cotidiano.

Uno de estos ejercicios es escribir las cosas que soñamos cada día. Generalmente no prestamos atención a las situaciones o personas que soñamos, al grado que, en ocasiones, ni recordamos nuestros sueños. Empezar a escribir un diario de sueños ayuda a estimular nuestra imaginación, creatividad, así como a conocernos más.

Te invitamos a escribir tu diario de sueños durante esta semana, puedes hacerlo en un cuaderno que tengas destinado solo para este fin, o bien en hojas sueltas, solo registra las fechas; recuerda que es muy probable que al inicio te cueste trabajo, pero al igual que un ejercicio físico, es cuestión de practicar, no importa que sean ideas sin coherencia, o que recuerdes solo partes de tu sueño, escribe lo que recuerdes, incluso describe los detalles que puedas.

Al final de la semana realiza un escrito (novela, historia o cuento corto) en el que integres los elementos que rescataste de tus sueños. No olvides registrarlo en tu cuadernillo de experiencias.

MI ESCRITO



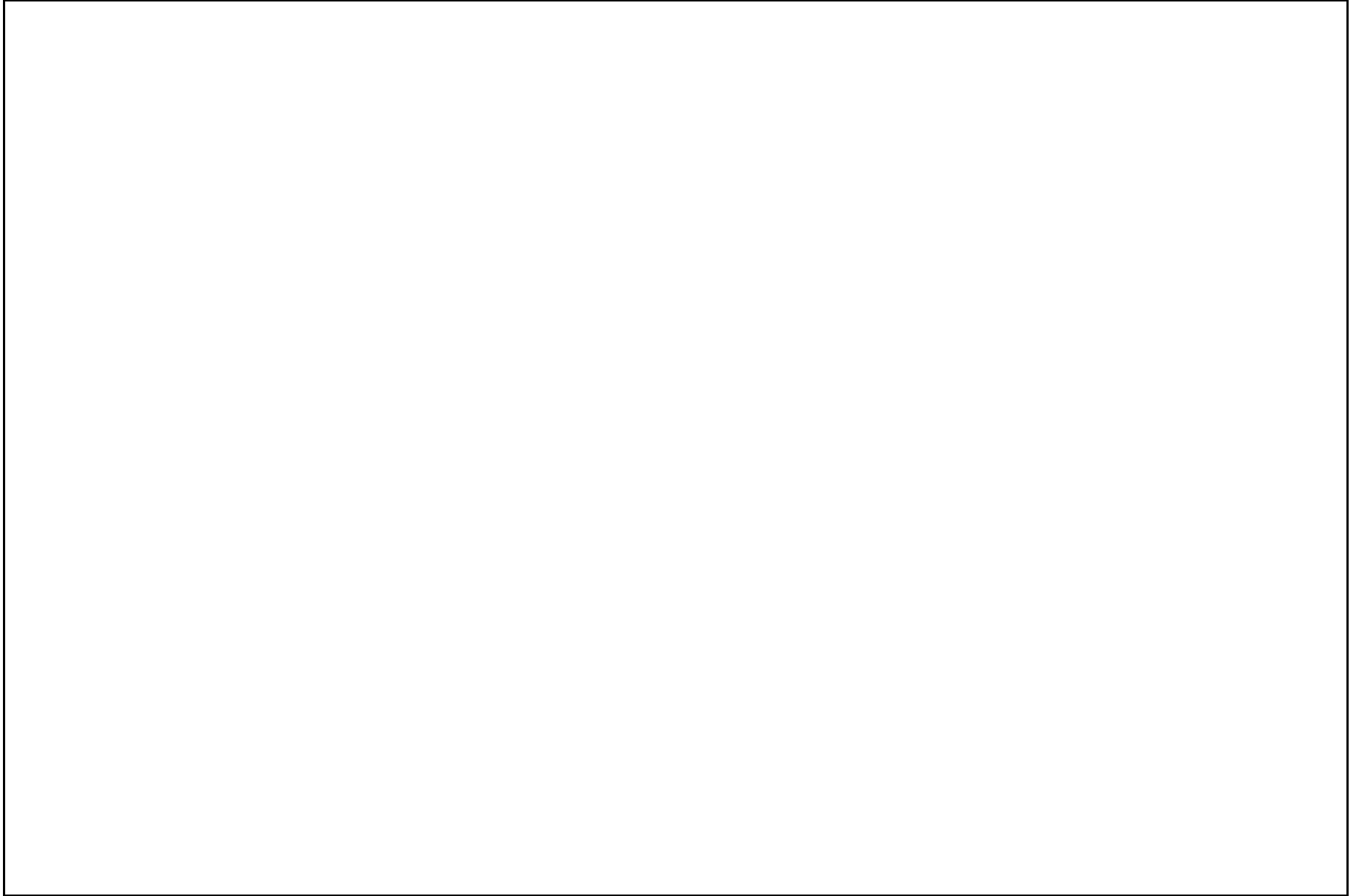
**Jóvenes
en casa**



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Al servicio
de las personas
y las naciones



REFORZANDO

Una vez que hayas realizado tu historia, reflexiona:

- ¿Qué beneficios consideras que tiene practicar la escritura?
- ¿De qué manera la escritura puede ayudarnos a conocer nuestras emociones?
- ¿Conoces otras fuentes que te sirvan como inspiración?, ¿cuáles?

RESPONSABILIDAD SOCIAL

Lo vivido en estos meses puede servirnos para reflexionar, aprender e innovar sobre las experiencias y actividades que normalmente hacemos cada día.

Cuando regresemos a la Nueva Normalidad, para que sea exitosa, necesitamos hacer compromisos como ciudadanas/os, y como integrantes de una comunidad, en la cual debemos procurar y proteger el bienestar propio y el de los demás.

Existen muchas formas en las cuales podemos contribuir a que esta reincorporación a las actividades cotidianas sea segura, y evitemos una reincidencia en los contagios. Una acción que podemos hacer de primera mano, es mantenernos informadas/os e informar a las/os demás. ¿Consideras que cuentas con la información necesaria y fidedigna?

A continuación, te invitamos a revisar algunas de las preguntas frecuentes de la población en general. Revisa la respuesta, y enseguida, integra qué es lo que te corresponde hacer a tí para ayudar a que ese punto específico se cumpla:



PREGUNTA	INFORMACIÓN	¿QUÉ ME TOCA HACER?
¿Qué es la nueva normalidad?	El regreso a las actividades será escalonado, con un semáforo de 4 colores donde el rojo será para el regreso de las actividades esenciales y el verde el regreso a la nueva normalidad. No podemos relajar las medidas de confinamiento hasta confirmar que la tendencia de caída en ingresos diarios hospitalarios se estabilice y el número de personas contagiadas sea menos.	
¿Aún me puedo contagiar?	El riesgo continúa presente, siguiendo las medidas de prevención y respetando la sana distancia, evitaremos el contagio.	
En el transporte público, ¿aún es obligatorio el uso de mascarilla?	Las medidas preventivas siguen siendo obligatorias, esto implica el uso de cubrebocas en todo momento, así como la sana distancia. De esta forma evitaremos el contagio que aún está presente.	
¿Puedo salir sin cubrebocas?	El uso de cubrebocas es esencial para la prevención de contagios, sobre todo en el transporte público o lugares concurridos.	
¿Puedo hacer ejercicio al aire	El regreso sin medidas de precaución al deporte	



libre?	podría ser problemático en la propagación de la pandemia. Las actividades se reabrirán en un proceso medido y gradual de acuerdo a las características de contacto de la disciplina deportiva, los espacios de práctica, y las condiciones de contagio de la zona en la que vivas.	
--------	--	--

REFORZANDO:

Una vez que hayas escrito tus compromisos, te invitamos a que los compartas con tu familia, a modo de acordar con ellos los aspectos que debemos procurar al reincorporarnos a las actividades cotidianas en la calle.

- ¿Qué otras acciones podemos hacer de modo individual para evitar que haya más contagios cuando regresemos a las actividades en el exterior?

DERECHOS SEXUALES DE JÓVENES Y ADOLESCENTES

Todas las personas nacemos con derechos humanos (Constitución Política de México, Art. 1), y entre estos se encuentran los derechos sexuales. Sin importar edad, sexo, identidad de género, lugar de nacimiento o etnia, las personas no pueden renunciar a ellos por voluntad propia; también los tiene que garantizar el Estado Mexicano, lo que significa que es obligación de las instituciones velar porque las y los jóvenes tengan acceso a oportunidades para su ejercicio.

Los derechos sexuales, permiten a las personas vivir una sexualidad placentera y responsable y que le cause bienestar a lo largo de toda la vida. La cartilla de derechos sexuales de las y los jóvenes está integrada por 14 derechos, ¿ya los conoces?; por medio de esta actividad te ayudaremos a repasarlos o bien a que los conozcas.

Completa los espacios en blanco con las palabras siguientes:

1. REPRODUCTIVA
2. PLENAMENTE
3. IDENTIDAD
4. IGUALDAD

5. CUERPO
6. PRIVACIDAD
7. INFORMACIÓN
8. AFECTOS
9. VIOLENCIA

10. SALUD
11. DISCRIMINACIÓN
12. ERÓTICA
13. EDUCACIÓN
14. PARTICIPACIÓN

Los jóvenes y adolescentes tienen derecho:

1. A decidir de forma libre, autónoma e informada sobre mi _____ y mi sexualidad.
2. A ejercer y disfrutar _____ mi vida sexual.
3. A manifestar/expresar públicamente mis _____.
4. A decidir con quién o quiénes relacionarme afectiva, _____ y sexualmente.
5. A que se respete mi _____ y a que se resguarde mi información personal.
6. A vivir libre de _____; a la integridad física, psicológica y sexual.



7. A decidir de manera libre e informada sobre mi vida _____ (si quiero o no quiero tener hijos/as, con quién y cuál es el mejor momento).
8. A la _____.
9. A vivir libre de _____.
10. A la _____ actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.
11. A la _____ integral en sexualidad.
12. A los servicios de _____ sexual y reproductiva.
13. A la _____ sexual (y de género).
14. A la _____ en las políticas públicas, programas y estrategias sobre sexualidad y reproducción.

REFORZANDO

Una vez que hayas concluido el ejercicio, reflexiona:

- ¿Cuántos de los 14 derechos sexuales de jóvenes y adolescentes conocías?
- ¿Por qué consideras importante que todos y todas conozcan sus derechos sexuales?
- ¿Qué haces para hacer valer y respetar estos 14 derechos de las y los jóvenes y adolescentes?

ACTÍVATE EN CASA

En este periodo de sana distancia, es fundamental extender y estirar nuestros músculos todos los días para mantener sano el cuerpo y la mente. Asimismo, recuerda que puedes compartir estos ejercicios con los y las integrantes de tu hogar, y repetirlo cuantas veces desees, sin exceder tu capacidad física.



El estiramiento antes y después de realizar ejercicio físico es muy importante para evitar lesionarnos. Para eso vamos a realizar unos ejercicios simples siempre que hagamos actividad física. Es muy importante que los estiramientos los realices lentamente y con plena consciencia de los movimientos, ya que sólo así podrás ir conociendo más y más tu cuerpo.

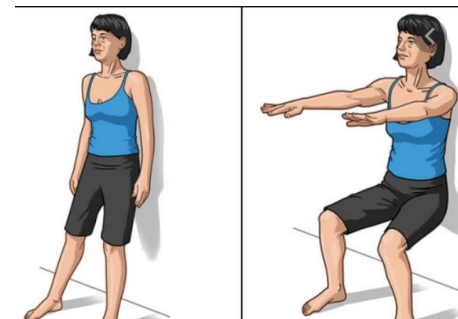
Actividad 1. Estiramiento

- I. Pies: extiende tu pierna derecha al frente y déjala al aire. Haz 15 círculos suaves con tu tobillo derecho y luego cambia de lado. Al finalizar, cambia de pierna y repite el ejercicio con el otro tobillo.
- II. Piernas: Con tus piernas estiradas y abiertas a la altura de tus caderas, estira tus brazos e intenta tocar tu espinilla o pie derecho, quédate por unos 10 segundos y luego ve hacia el lado izquierdo y quédate otros 10 segundos.
- III. Cadera: Abre tus piernas a la altura de tu cadera, coloca tus manos sobre ésta y comienza a hacer círculos muy lentos. Haz 5 para un lado y 5 para el otro.
- IV. Hombros: Suelta tus brazos a los costados y comienza a hacer círculos lentos con tus hombros 10 hacia el frente y 10 hacia atrás.
- V. Espalda: Con tus piernas juntas, inhala profunda y lentamente y sube tus brazos. Al estar arriba, estírate como si quisieras tocar el techo. Entrelaza tus manos y estirando, suavemente inclínate muy levemente hacia el lado izquierdo, quédate unos segundos; regresa a la posición inicial y ahora hazlo hacia el lado derecho, otros segundos. Exhala y lentamente ve bajando tus brazos y al mismo tiempo, pega tu barbilla al pecho y ve bajando tu cabeza y espalda como si quisieras enrollarte sin doblar tus piernas.
- VI. Al terminar, toma una inhalación profunda desde la altura de tus pies y ve subiendo lentamente, vertebra por vertebra, para no marearte y también para relajar la espalda.

Después de algunas sesiones ¿has sentido alguna diferencia cuando estiras antes y después de hacer actividad física y cuándo no? ¿Qué cambios has percibido? Recuerda anotar todas tus respuestas en tu carpeta.

Actividad 2.

- I. Busca una pared en tu casa donde puedas recargar tu espalda.
- II. Abre las piernas a la altura de tus caderas y deslizando tu espalda por la pared, baja lentamente como si quisieras hacer una sentadilla.
- III. Al llegar a 90 grados, detente y quédate en esta posición por 10 segundos mínimo.
- IV. Si quieres, al estar a 90 grados, puedes extender tus brazos hacia el frente como lo muestra la imagen.
- V. Suavemente, regresa a la posición empujando con tus piernas y deslizando tu espalda por la pared.
- VI. Descansa 5 segundos y repite el ejercicio.



REFORZANDO

- ¿Cómo crees que la actividad física puede ayudarte a conocer más tu cuerpo y tus emociones?
- De los juegos que conozcas ¿cuáles crees que podrías compartir con tus colegas y profesorado para realizar más actividad física?

FRUSTRACIÓN COMO UN APRENDIZAJE²

La frustración es una emoción que todas las personas hemos sentido alguna vez. Con frecuencia, la manera en cómo la experimentamos es producto de pensamientos poco funcionales que hemos aprendido socialmente. Cambiar tu actitud cognitiva ante el fracaso te permitirá ser creativo, identificar oportunidades y alternativas para lograr tus metas.

² Actividad adaptada de Construye T, (2019). Modelo ampliado de Perseverancia. Lección 8.4: *Trabajo con mi frustración*. En <https://www.construyet.org.mx/lecciones/docentes/perseverancia/8/tolerar-la-frustracion/>



El reto es utilizar estrategias de revaloración cognitiva, de atención y modificación conductual, para tolerar la frustración al enfrentar los fracasos y situaciones adversas que puedan presentarse en el logro de metas a largo plazo.

Seguramente te ha pasado que tienes pensamientos que no te permiten lograr lo que deseas y te orillan a situaciones frustrantes. Cada que te suceda algo similar piensa que eres capaz de transformarlos a pensamientos constructivos. Sólo analízalos y busca diferentes alternativas.

Para este ejercicio, debes pensar en alguna ocasión en la que algo que hayas planeado no haya resultado como lo tenías contemplado, una vez que lo tengas en mente, llena el siguiente esquema:

QUÉ ESPERABA OBTENER COMO RESULTADO:	
ESTRATEGIAS QUE PUSE EN MARCHA PARA LOGRARLO:	
RESULTADO QUE OBTUVE:	
PENSAMIENTOS QUE SURGIERON A RAÍZ DE ESTE RESULTADO:	
CÓMO REACCIONÉ ANTE ESTOS PENSAMIENTOS:	

Ahora observa la tabla que hiciste, y responde:



¿QUÉ APRENDIZAJES OBTUVE DE ESTA EXPERIENCIA?	
¿QUÉ HARÍA DIFERENTE ESTA VEZ?	
MIS PENSAMIENTOS ANTE EL FRACASO EN AQUELLA OCASIÓN, ¿REALMENTE SON CIERTOS?	

La ciencia afirma que el cerebro es como un músculo: cambia y se hace más fuerte cuando lo usas y aprendes nuevos conocimientos y experiencias. Las personas que piensan así se dice que tienen una mentalidad de crecimiento. La mayoría desconocen esto y su mentalidad es fija. Pero ahora tú ya lo sabes. Cuando algo no te sale o te cuesta trabajo, sigue intentándolo. Tu cerebro tiene la habilidad de aprender a hacerlo, lo importante es que siempre pienses en más de una alternativa para llegar a tus objetivos. Esto te ayudará a superar los obstáculos que se te presenten en el logro de tus metas. Pregúntate: ¿Qué posibilidades tienes de lograrlas?



RECURSOS ADICIONALES



B.E.D.R. NO. 84 DE VILLANUEVA

ELABORACIÓN DE BOCASHI

¡Aprende a hacer tu propio abono orgánico!

Bocashi es un abono orgánico semifermentado

Materiales:

- 1 costal de estiércol
- 1/2 costal de paja molida
- 1/2 litro de melaza o 2 piloncillos
- 1 taza de levadura de pan
- 1/2 litro de suero o leche
- 1/2 kg de cenizas vegetales
- Agua necesaria
- 2 kg de tierra de monte



1

Mezclar todos los materiales en capas e ir incorporando la levadura, suero, melaza, ceniza y tierra.



2

Añadir agua poco a poco hasta observar que tiene la humedad justa, y seguir mezclando. (Hacer la prueba del puño)



3

Deja fermentar de 20-30 días y obtén tu abono orgánico.



4

Utilízalo en cualquier cultivo o planta



Consulta más material en:



Brigada 84 de Villanueva



B.E.D.R. NO. 84 DE VILLANUEVA

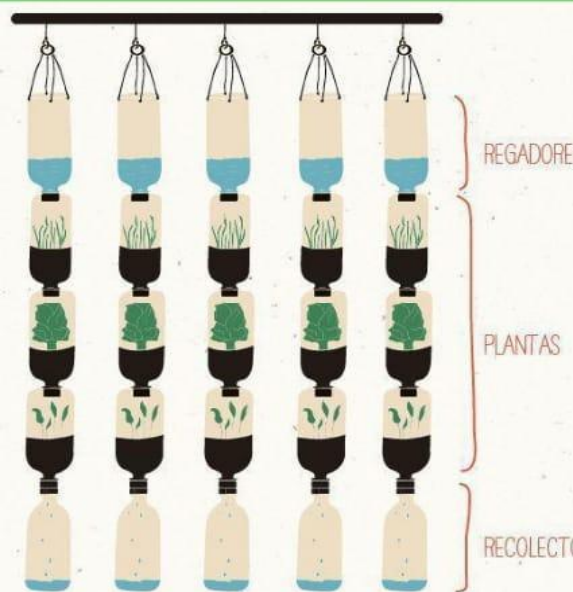
HUERTO VERTICAL

Permite el cultivo de plantas decorativas, aromáticas, y hortalizas de tamaño pequeño



Materiales

- Botellas plásticas de 2 litros, vacías y limpias.
- Unas tijeras o cúter
- Una cuerda
- Ganchos para fijar la cuerda
- Tierra preferiblemente abonada
- Semillas o plántulas



Procedimiento

1. Cortar la parte cónica superior de las botellas y, con un cúter o unas tijeras, se realiza un corte en dirección al cuello.
2. En el fondo de la botella, se hace un agujero de 2 cm de diámetro. Se coloca el cono que facilita tanto la entrada del aire como la salida del agua en el fondo de la botella y se llena de tierra abonada.
3. Humedecer bien la tierra y plantar la semilla o las plántulas.
4. Finalmente, las botellas se sujetan a las cuerdas y ésta a los ganchos que sostendrán la estructura, como se muestra en la imagen de arriba.



Consulta más material en:



Brigada 84 de Villanueva