

¿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 preguntarás ¿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.

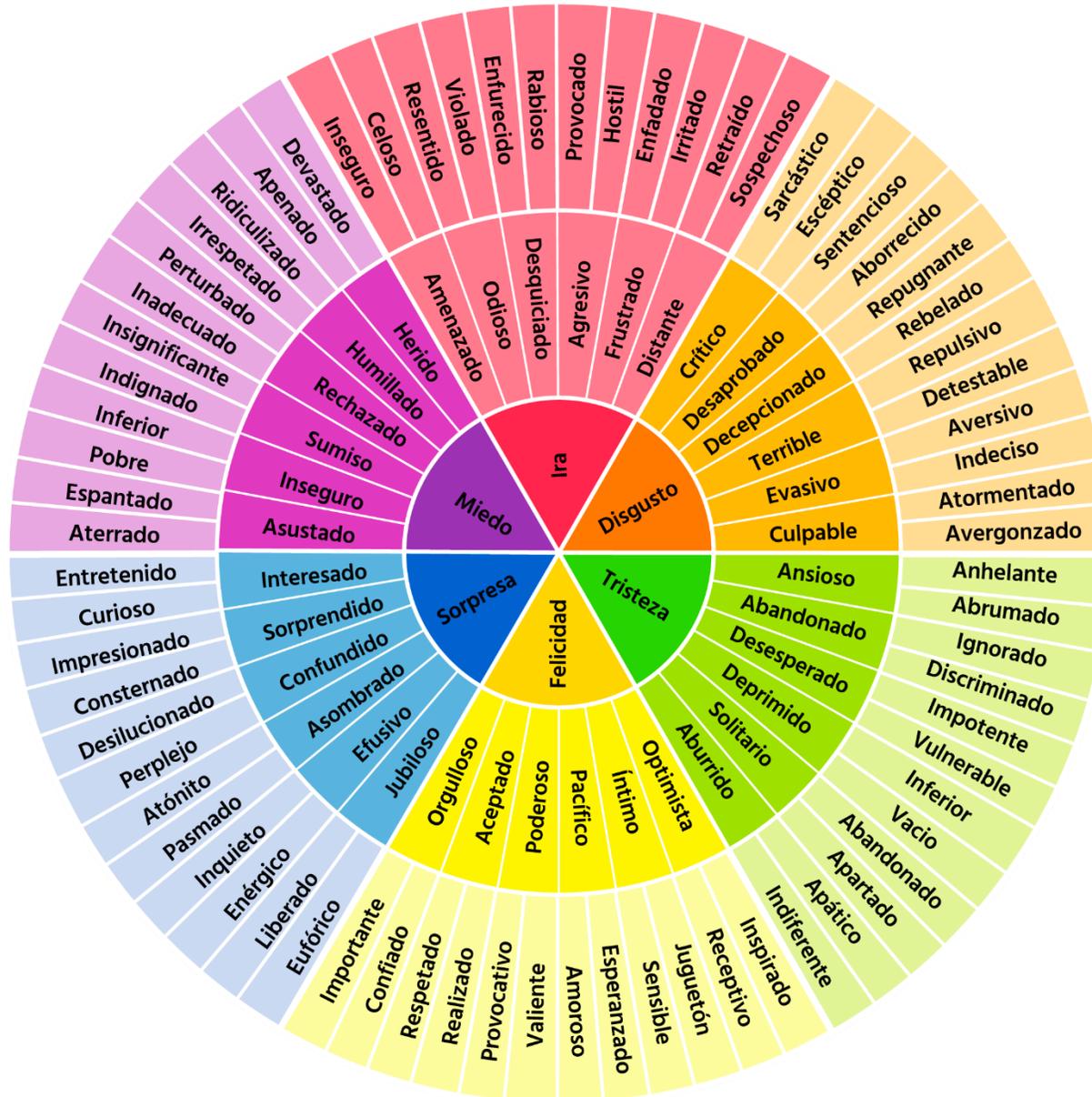
En el presente cuadernillo, encontrarás:

- 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 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

MAYO	MAYO	MAYO	MAYO	MAYO
25 LUNES	26 MARTES	27 MIÉRCOLES	28 JUEVES	29 VIERNES
Los retos de hoy:				
Hoy logré:				
Me sentí:				

ACTIVIDADES Y RETOS

ARTE SURREALISTA

El surrealismo es un movimiento artístico y literario que nació en París, Francia, en 1924, con la publicación del "Manifiesto Surrealista" de André Breton, en el cual proponía un arte nuevo que indaga en el subconsciente, es decir, en lo más profundo del ser humano, para comprender a la humanidad en toda su extensión.

Para los surrealistas, la obra de arte nace de cualquier forma de expresión en la que la mente no ejerza ningún tipo de control, buscando plasmar por medio de formas abstractas o figurativas simbólicas las imágenes de la realidad más profunda del ser humano, el inconsciente y el mundo de los sueños. Para ello, los artistas surrealistas utilizan elementos como animación de lo inanimado, aislamiento de fragmentos anatómicos, elementos incongruentes, metamorfosis, máquinas fantásticas, relaciones entre desnudos y maquinaria, evocación del caos, representación de autómatas, de espasmos y de perspectivas vacías.

Una de las máximas representantes del surrealismo es la pintora española radicada en México, Remedios Varo (1908-1963), quien creó más de 100 obras al largo de su vida. Una de éstas es la que verás a continuación, se titula: "Armonía" y fue pintada en el año de 1956. Observa con detenimiento cada uno de los detalles del cuadro y de todos los elementos que la conforman. Si te interesa saber más de la obra artística y la vida de Remedios Varo, puedes consultar: <https://www.gob.mx/cultura/es/articulos/remedios-varo?idiom=es>

- ¿Qué emociones te transmite esta pintura?

- Una vez que hayas analizado la pintura, te invitamos a escribir una historia de máximo una cuartilla o página, que narre lo que ocurre en esta obra.



**Jóvenes
en casa**



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

CONSTRUYET



Al servicio
de las personas
y las naciones



REFORZANDO

En las artes existen muchas corrientes diferentes, algunas serán más agradables para ti, y posiblemente otras no; muchas veces esto ocurre por las emociones que nos provocan. Reflexiona:

- ¿Qué elementos de la pintura provoca que te guste o te disguste?
- ¿Esos elementos se relacionan con tus emociones?, ¿Cómo? Explica al respecto

*Si quieres saber más acerca de este movimiento artístico y las experiencias de las personas dentro de éste, te recomendamos el libro escrito por Elena Poniatowska, Leonora, donde retrata a la excepcional vida Leonora Carrington.

DIVERSIDAD E INCLUSIÓN

Una característica fundamental que nos enriquece como país, es la gran diversidad que existe entre quienes lo habitamos. En México hay diferentes culturas, costumbres, formas de vestir, color de piel, de cabello, creencias, orientación sexual, gustos, comidas, fiestas, intereses y otros elementos.

Sin embargo, la parte opuesta de reconocer y respetar la diversidad existente es la discriminación. De acuerdo con el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED, 2020), "la discriminación es una práctica cotidiana que consiste en dar un trato desfavorable o de desprecio inmerecido a determinada persona o grupo, que a veces no percibimos, pero que en algún momento la hemos causado o recibido".

Existen grupos de personas que cotidianamente son víctimas de discriminación, como los indígenas, las personas con capacidades diferentes, las mujeres, las personas de piel negra o morena, los grupos de diversidad sexual, esto debido a sus características físicas y/o culturales, preferencias sexuales o su forma de vida, lo cual puede tener consecuencias tan graves como es la exclusión o restricción de derechos.

- ¿Conoces algún caso de discriminación hacia alguna persona o grupo poblacional?
- ¿Por qué razón es discriminada?
- Te invitamos a hacer un cartel del tamaño de una hoja carta en el cual expresas por qué la discriminación puede ser perjudicial para las personas.
- Puedes utilizar cualquier material que encuentres en casa: recortes, colores, etc.



- Recuerda integrar tu cartel a tu carpeta de experiencias y registrarlo en tu calendario, esta actividad también puedes compartirla con los integrantes de tu hogar.

REFORZANDO:

Pensando en aquellas personas que cometen actos de discriminación:

- ¿Qué emociones consideras que pueden generar la discriminación en una persona?
- ¿De qué forma consideras que podríamos erradicar poco a poco estos actos que atentan contra los derechos humanos?

VIOLENTÓMETRO

Como sociedad hemos creado una manera única de ser hombres y de ser mujeres, y esto se ha vuelto un aprendizaje colectivo muy arraigado entre las generaciones. La masculinidad es el conjunto de características físicas, psíquicas o morales que se consideran propias del hombre o de lo masculino, generalmente en oposición a lo femenino. La masculinidad tradicional, que se define como machista o tóxica, ha fortalecido algunos estereotipos sobre los hombres, generalmente, dando más valor, importancia y estatus a lo que dicen, hacen y creen, dejando así a lo "femenino" en un plano de subordinación y menor valor, lo que provoca un impacto negativo hacia las mujeres.

Tanto hombres como mujeres consideran que esas maneras de ser hombre "son normales o naturales", sin embargo, la masculinidad también es construida socialmente, es decir, es posible pensar y asumir otras formas de ser hombre, a eso le llamamos nueva masculinidad. Esta pretende romper con los estereotipos, roles y mandatos de género tradicionales que generalmente tienen como resultado: la vulneración de derechos y violencia hacia las mujeres o a lo considerado femenino.

En esta actividad revisarás tus relaciones de pareja o sexoafectivas para que analices qué creencias y prácticas han estado presentes en ellas. Utiliza el pensamiento crítico y la objetividad para ser consciente de las ocasiones en las que has actuado de una u otra forma, o bien te has visto involucrado/a en una situación así por parte de tu pareja²:

² Tabla basada en IPN, (2020) "El violentómetro", en:
<https://www.ipn.mx/genero/materialesdeapoyo/violentometro.html>



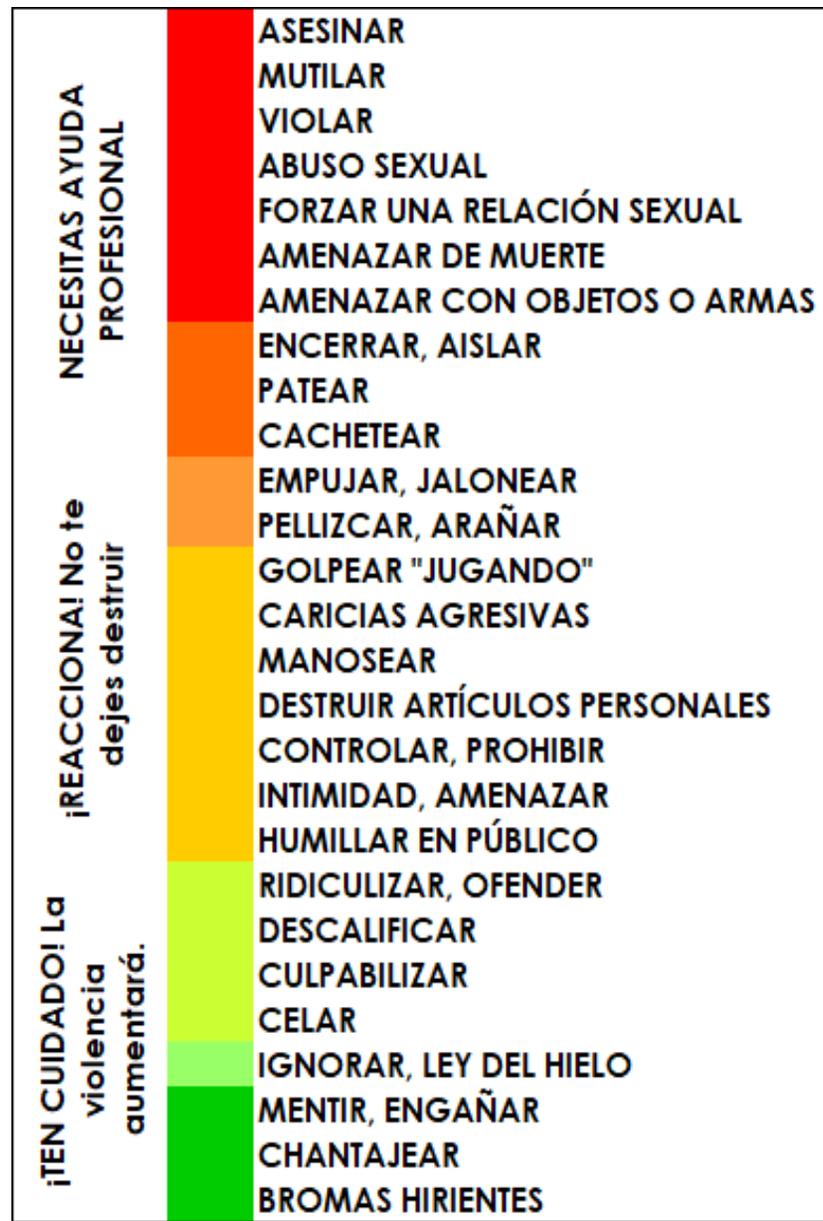
ANALIZA:

1. Existen múltiples conductas que pueden reflejar amor o violencia, lo que nos tiene que quedar claro es que ambos son incompatibles, es decir, **si en una relación hay violencia, entonces no hay amor**, y viceversa.
2. La masculinidad tradicional (o tóxica) se relaciona a creencias y comportamientos que descalifican, excluyen, rechazan, discriminan o violentan a lo femenino (mujeres o personas de la diversidad sexual). Se puede ver en actitudes o acciones machistas sobre todo en pareja.
3. Hay otras formas de ser hombres en nuestra sociedad, estamos creando "nuevas masculinidades" en donde, por ejemplo, la pareja es vista y tratada con respeto a su dignidad, a su cuerpo, a sus ideas y a su vida y donde el hombre se concibe como una persona capaz de dar amor, de expresar emociones y de involucrarse en las tareas del hogar y el cuidado de los/as hijos/as.
4. Al finalizar la revisión, te invitamos a escribir 3 compromisos que te haces a ti mismo/a para construir o apoyar a construir una nueva forma de ser hombre, o una nueva forma de vivir la y entender la masculinidad.

COMPROMISO 1:

COMPROMISO 2:

COMPROMISO 3:



REFORZANDO

Veamos qué tanto sabes sobre violencia de género³:

1.- ¿Qué porcentaje de mujeres ha sufrido violencia física y sexual en todo el mundo?

- a) 15%
- b) 35 %
- c) 55%

2.- Prevenir la violencia contra las mujeres y las niñas significa:

- a) Detenerla antes de que se produzca
- b) Evitar que se repita
- c) Proporcionar protección a través de leyes, políticas y programas de apoyo y cuidado
- d) Todas las anteriores

3.- ¿Cuál es el significado histórico de la conmemoración del 8 de marzo, Día internacional de la mujer?

- a) En esa fecha de 1960, fueron asesinadas las hermanas Mirabal, activistas políticas de la República Dominicana.
- b) En esa fecha, nació la primera mujer que se contabilizó en los hospitales.
- c) En esa fecha de 1994, muchas mujeres fueron asesinadas y torturadas durante el genocidio de Rwanda.
- d) En esa fecha se ganó el juicio contra el Estado Mexicano por el caso de las llamadas "Muertas de Juárez" en México.

4.- En todo el mundo, ¿cuántas mujeres se casaron obligatoriamente siendo niñas (con menos de 18 años)?

- a) 300 millones
- b) 500 millones
- c) 750 millones
- d) Ninguna, si se casaron es porque así lo quisieron

5.- ¿Qué crees que quiso decir Alice Walker (pensadora feminista) con esta frase: "Las mujeres tienen que llenarse de valentía para alcanzar sus sueños dormidos"?

- a) Que no hay que dormir mucho, para que los sueños puedan despertar.
- b) Que se necesita valentía para poder alcanzar las metas que nos proponemos.
- c) Que las mujeres no son valientes.
- d) Que hay que despertar y ser valientes para no soñar.

³ Respuestas: b), d), a), c) y b).

ACTÍVATE EN CASA

Muchas veces cuando no tenemos el hábito desarrollado o estamos empezando a ejercitarnos nuevamente después de algún tiempo de inactividad, puede llegar a ser un poco difícil comenzar nuestra rutina pero, para sobrellevar esta dificultad podemos poner en práctica una habilidad muy divertida ¿sabes cuál es? ¡la motivación!. En este caso ¿tú cómo te motivas para hacer ejercicio? Para la actividad del día de hoy, puedes comenzar poniendo un poco de música y estirarte, entre 5 y 10 min.

Actividad 1.

1. Primero, busca un espacio recto en tu casa, puede ser a lo largo de tu cuarto o de una habitación a otro espacio. Es importante que no haya obstáculos en el camino.
2. Busca una pelota de fútbol, tenis o plástico, si no tienes, puedes tomar 2 pares de calcetines y juntarlos para hacerlos una bola. Una vez que la tengas, vas a ponerla entre tus muslos y sostenerla.
3. Toma el tiempo y camina con la pelota entre tus piernas de un punto A a un punto B y de regreso. Apunta cuánto tiempo tardas en hacerlo.
4. El reto es superar tu tiempo anterior sin exceder tus límites, a tu propio ritmo pero intentando superarlo. Para hacerlo más divertido, si hay alguien en tu casa que puede acompañarte a hacer el ejercicio mejor. Repítelo 5 veces.

Actividad 2.

1. Busca un bote vacío y ponlo a un metro de distancia tuyo. Haz 5 sentadillas e intenta tirar la pelota dentro del bote y sólo puedes avanzar hasta que caiga dentro.
2. Colócate a 2 metros de distancia y nuevamente, haz 10 sentadillas, tira la pelota y sólo puedes avanzar hasta que ésta caiga en el bote.
3. Por último, colócate a 3 metros de distancia y haz 15 sentadillas, tira la pelota y nuevamente sólo puedes avanzar hasta que esta caiga dentro. Si hay otra persona en tu casa con la que pueda hacer el ejercicio, invítalo/a.

*No olvides registrar tu avance en el calendario para que puedas tener presente lo que has logrado.

Participa en el concurso: ¡Actívate en familia sin salir de casa!

REFORZANDO

Cuando sientas estrés, o te sientas agobiado/a, intenta hacer algunos de los ejercicios que hemos trabajado a lo largo de estas semanas. Reflexiona:

- ¿De qué manera me ayuda la actividad física cuando siento que las emociones me sobrepasan?
- ¿Qué beneficios puede tener el mantenerse activo en esta situación de confinamiento?

¿Te gusta moverte y quieres activarte desde casa? ¡Hazlo!, porque tus movimientos traen beneficios para ti, tu familia y hasta para tu escuela y comunidad.

Participa en el concurso de videos: ¡Actívate en familia sin salir de casa! Requisitos en:

<http://jovenesencasa.educacionmediasuperior.sep.gob.mx/socioemocionales-en-casa/concurso-familia-activa-en-casa/>

LA IMPORTANCIA DEL DIÁLOGO⁴

Una de las bases de la colaboración es el diálogo, entendido como una conversación que se da entre dos o más personas o grupos para abordar un tema, planear una actividad o resolver un conflicto. Pero ese diálogo puede convertirse en una conversación difícil cuando se presentan situaciones que vulneran la dignidad y derechos de cualquiera de las partes, y se genera resistencia para escuchar al interlocutor, se lanzan mensajes ofensivos o se busca la imposición unilateral de opiniones y decisiones. ¿Qué hacer cuando algo así sucede? ¿Cómo evitar que ocurra?

Cuando hablamos con otra persona de un tema de carácter delicado, es importante mantener la calma y evitar juzgar de forma anticipada sus respuestas y reacciones. Generalmente, la conversación por sí misma no es difícil, sino que nosotros la percibimos así, generando condiciones difíciles para la comunicación.

Las claves para abordar un tema delicado de manera efectiva son:

⁴ Actividad adaptada de Construye T, (2019). Modelo simplificado de Colaboración. Lección 9: ¿Qué es una conversación difícil?. En: https://www.construyet.org.mx/resources/pdf/simplificado/Colaboracion_Cuaderno_de_trabajo_estudiantes.pdf



1. **Planea la conversación:** es muy importante que durante la charla, muestres tranquilidad y estés preparado para las posibles respuestas.
2. **Ser asertivo/a:** cuando hables con la otra persona, recuerda expresar cómo te sientes de manera clara y sin reclamos (es decir, siempre hablar con frases que sean acerca de uno mismo y no con frases de "tú"), por ejemplo: esto me hace sentir así, no me gusta cuando tal cosa sucede, me siento de tal manera cuando esto pasa, etc.
3. **Plantea soluciones:** es importante que tengas en mente las posibles soluciones para plantearlas al hacer conclusiones, de modo que, entre ambas partes, elijan lo que más les conviene.

Ahora recuerda alguna vez que hayas conversado un tema delicado con otra persona y que no haya resultado muy bien. Llena el siguiente cuadro:

SITUACIÓN	
¿POR QUÉ FUE DIFÍCIL HABLAR ESTE TEMA?	
¿ACTUASTE DE MANERA IMPULSIVA, O REACCIONASTE DE FORMA ASERTIVA?	
¿CUÁL FUE EL RESULTADO DE ESA CONVERSACIÓN?	



**Jóvenes
en casa**



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

CONSTRUYET
CONSTRUYE TU FUTURO



**PN
UD**

Al servicio
de las personas
y las naciones

**SI TUVIERAS LA OPORTUNIDAD DE VOLVER A ABORDAR
CON ESTA PERSONA EL TEMA, ¿QUÉ HARÍAS DIFERENTE, Y
CÓMO?**