

¿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 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



**Jóvenes
en casa**



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

CONSTRUYET



MI CALENDARIO

JUNIO	JUNIO	JUNIO	JUNIO	JUNIO
22 LUNES	23 MARTES	24 MIÉRCOLES	25 JUEVES	26 VIERNES
Los retos de hoy:				
Hoy logré:				
Me sentí:				

ACTIVIDADES Y RETOS

TU CANCIÓN FAVORITA

La música está presente desde nuestros primeros días de vida, a través de sus sonidos nos permite identificar lugares, objetos, personas, eventos, emociones, etc. De igual forma, la música nos ayuda a ver la vida desde diferentes dimensiones y puntos de vista ya que influye directamente en el desarrollo y evolución de nuestro cerebro.

Al bailarla, cantarla, escucharla, componer y sentirla, nos provoca diferentes emociones, nos invita a dejarnos llevar por sus letras o ritmos; nos puede llegar a inspirar para lograr nuestras tareas del día a día o hacernos el trabajo más ameno; es por eso que todas y todos escogemos un género, una tendencia o una melodía con la que nos sentimos identificadas/os y nos hace sentir mejor.

Cuando la música nos lleva a mover el cuerpo, crea una conexión entre nuestro mundo interior y el entorno, ya que nos permite expresar nuestras emociones a través de movimientos y gestos corporales que finalmente permite experimentar un bienestar físico y emocional.

Por todo esto y más, la música debe continuar en nuestro día a día como una manera para motivarnos y expresarnos.
¡Prueba rehacer la letra de tu canción favorita!

Te invitamos a crear la letra de alguna canción que te guste mucho en este momento, la letra deberá expresar tus emociones, experiencias, motivaciones o preocupaciones durante este tiempo de confinamiento, para ello, sigue los siguientes pasos:

- Recuerda una canción que te guste mucho, ya sea por su ritmo, su letra o porque te recuerda algún suceso o persona.
- Ahora, elimina la letra original de tu mente, o busca la versión instrumental. Haz el ejercicio de reconocer su ritmo, si es rápido o lento, identifica su tiempo, sus tonos, eso te servirá para realizar la letra acorde a la canción.
- Ahora, escribe la letra de la canción conforme a lo que quieres expresar, pueden ser tus emociones de los últimos días, los pensamientos que has tenido, cómo te sientes con tu familia, con tus amigos, etc.
- Recuerda que la letra debe ajustarse al tiempo de la canción, practica las veces que sean necesarias para lograr tu objetivo.

- Puedes realizar ensayos con tu familia o grabarte y enviárselo a amigos o amigas para que te den su opinión.

REFORZANDO

Cuando hayas concluido tu canción, te invitamos a responder las siguientes preguntas, para detonar otras actividades:

- ¿Qué emociones te impulsaron al escribir la letra de tu canción?
- ¿Qué emociones representa tu canción?
- ¿Qué imágenes o ilustraciones te gustaría que acompañarán tu canción?
- ¿Con quién te gustaría compartir tu canción y por qué?

¿QUÉ ES LA DISCRIMINACIÓN?

“Nadie nace odiando a otra persona por el color de su piel, o su origen, o su religión. La gente tiene que aprender a odiar, y si ellos pueden aprender a odiar, también se les puede enseñar a amar, el amor llega más naturalmente al corazón humano que su contrario”(Nelson Mandela).

De acuerdo con la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) la discriminación es “un fenómeno social que **vulnera la dignidad, los derechos humanos y las libertades fundamentales de las personas**. Esta se genera en los usos y las prácticas sociales entre las personas y con las autoridades, en ocasiones de manera no consciente. Por ello, es importante conocer a qué se refiere para evitar discriminar y saber a dónde recurrir en caso de ser discriminado.”²

En todos los países existe discriminación, México no es una excepción, discriminar significa seleccionar excluyendo; esto es, dar un trato de inferioridad a personas o a grupos, a causa de su color de piel, género, preferencia sexual, edad, origen étnico, características físicas, condiciones socioeconómicas, creencias religiosas, padecer alguna enfermedad, discapacidad física o

² <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/43-discriminacion-dh.pdf>



intelectual. La discriminación se origina en las distintas relaciones sociales, a través de la formación de estereotipos y prejuicios (desde la forma en que nos expresamos).

¿Alguna vez has cuestionado los estereotipos y prejuicios contruidos en tu mente?, estos pueden tornarse en discriminación y vulnerar los derechos de una persona. Para saberlo te invitamos a responder el siguiente cuestionario, para ello debes ser muy honesto/a, marca con qué frecuencia has pensado, dicho o hecho alguna de las acciones y frases que a continuación se mencionan:

		Frecuentem ente	Alguna vez	Nunca
1	Las personas homosexuales son más promiscuos, por eso tienen mayor riesgo de contraer enfermedades			
	No sería amigo/a de una persona que sienta atracción por personas de su mismo sexo			
	Suelo utilizar palabras como "puto, maricón, marimacha" para insultar a los demás, o como broma entre amigos/as			
	No sería amigo/a de una persona que cambió de sexo			
2	Algunos caso de agresion sexual a mujeres se debe a la forma en la que visten o actúan; es decir, ellas lo provocaron			
	Las mujeres deben ayudar en los quehaceres del hogar más que los hombres porque ellas lo hacen mejor			
	Las mujeres no deberían salir solas, ni vestir provocativamente para evitar ser molestadas en la calle			
	En ocasiones utilizo expresiones como "zorra" o "pareces vieja" para insultar a alguien, o como broma entre amigos/as			
3	No sería amigo/amiga de una persona que practique una religión diferente a la mía			
	Las personas que practican una religión diferente a la mía, a veces me parecen raras			
	Mientras más religiones se permitan en el país, habrá más conflictos sociales			
	Me burlo de las personas que son muy creyentes, o hago chistes sobre ello			
4	Convivir con personas con SIDA o VIH siempre es un riesgo			
	Nunca sería amigo/a de una persona con SIDA o VIH			
	Un médico puede optar por no tratar a un paciente con alguna enfermedad muy infecciosa que ponga en riesgo su vida			
	Si alguno de mis amigos/as o conocidos/as se contagia de COVID le haré bromas al respecto			



		Frecuentem ente	Alguna vez	Nunca
5	Suelo utilizar las frases "eres un retrasado/a" con mis amigos/as, pero es un juego			
	Las personas con discapacidad son de poca ayuda			
	No elegiría a una persona con discapacidad para algún trabajo en equipo			
	No puedo evitar ver de forma diferente a las personas con discapacidad			
6	En alguna ocasión he utilizado la palabra "naco" para referirme despectivamente o insultar a alguna persona			
	Las personas de piel clara me inspiran más confianza que las de tez oscura			
	Alguna vez me he burlado de alguna persona por alguna característica física			
	Una persona con apariencia "sucio" me genera desconfianza			
7	La mayoría de las y los jóvenes son irresponsables			
	La opinión de los adultos mayores no es relevante porque ya no entienden lo que ocurre en nuestra época			
	Me burlo de las personas mayores que no saben utilizar el celular o la computadora.			
	Las personas mayores de 60 años, ya están desactualizadas, por lo que ya no deberían darles trabajo			

Ahora analiza tus respuestas. Si en alguna respondiste alguna vez, o frecuentemente, es un indicador de que en algún momento y en alguna situación has actuado de manera discriminatoria ya que, aunque sea en bromas o juego, el utilizar las características de una persona para burla o insulto, es un acto de discriminación que puede llegar a ser tan grave como la violencia física. A continuación, observa en qué número de bloque obtuviste más puntos por *frecuente* o *alguna vez*:

- | | | |
|-----------------------------|---------------------|---|
| 1. Por orientación sexual | 4. Por enfermedad | 6. Por características físicas y/o raciales |
| 2. Por sexo | 5. Por discapacidad | 7. Por edad |
| 3. Por creencias religiosas | | |

Recuerda que para erradicar la discriminación, un primer paso que podemos dar es detectar en uno mismo estereotipos y prejuicios que puedan dañar la integridad de las demás personas.

¿Qué puedes hacer para erradicar esos prejuicios en tí y las personas a tu alrededor?

REFORZANDO:

Responde el siguiente crucigrama:

Horizontal:

1- Es la discriminación basada en cuestiones de sexo o de género. El término también alude a los prejuicios y a los estereotipos que se le atribuyen a cada sexo.

6- Un fenómeno social que vulnera la dignidad, los derechos humanos y las libertades fundamentales de las personas.

Vertical:

2- Se denomina el rechazo, el odio o la hostilidad hacia los extranjeros.

3- Actitud o tendencia de quien defiende la desigualdad económica y la discriminación por ese motivo.

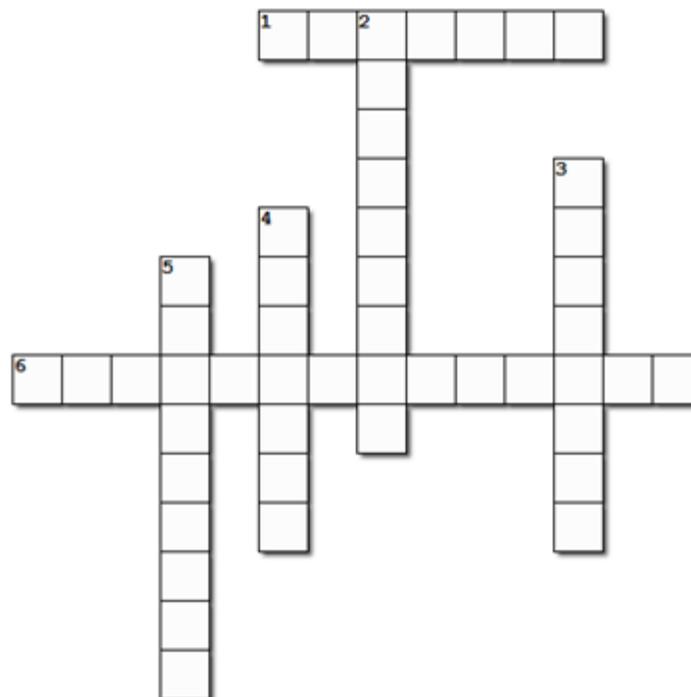
4- Es el odio, rechazo o exclusión de una persona por su color de piel, origen étnico o su lengua, que le impide el goce de sus derechos humanos. Es originado por un sentimiento irracional de superioridad de una persona sobre otra.

5- Significa que determinados individuos o grupos de personas tienen condiciones desiguales en el acceso a determinados bienes, servicios o derechos con relación a otros individuos o grupos sociales.

NOTA: La discriminación va un paso más allá de los estereotipos y prejuicios, es respaldada social, institucional y estructuralmente, lo cual ha generado grupos vulnerados a lo largo de la historia. Esta es la razón por la cual no puede existir el racismo inverso o sexismo inverso, por ejemplo.

Conceptos

Complete el crucigrama



GLOSARIO DE SEXUALIDAD

Reconocer la diversidad sexual, es una parte fundamental de nuestros derechos sexuales y reproductivos. Así mismo, reconocerlos contribuye a la debida ejecución de estos, así como entender diferentes formas de vivir y expresar tanto nuestra sexualidad como la de las personas que nos rodean.

A continuación, encontrarás términos sobre la diversidad sexual que forman parte del *Glosario de diversidad sexual, género y características sexuales*³ del CONAPRED. Recorta cada concepto y pégalo en el recuadro que corresponda a su definición. Este glosario deberás integrarlo a tu carpeta de experiencias, a modo que puedas consultarlo posteriormente. Compártelo con los integrantes de tu familia, si deseas.

a) ASEXUAL	b) BISEXUALIDAD	c) ORIENTACIÓN SEXUAL	d) CISGÉNERO	e) BINARISMO DE GÉNERO
f) HETERO-NORMATIVIDAD	g) TRANSEXUALIDAD	h) GÉNERO	i) IDENTIDAD DE GÉNERO	j) EXPRESIÓN DE GÉNERO
k) HOMOSEXUALIDAD	l) DISCRIMINACIÓN	m) ESTEREOTIPO	n) INTERSEXUALIDAD	o) SEXUALIDAD

³ Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, (2016). CONAPRED: Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales. En: https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Glosario_TDSyG_WEB.pdf



	<p>1. Orientación sexual de una persona que no siente atracción erótica hacia otras personas. Puede relacionarse afectiva y románticamente. No implica necesariamente no tener libido, o no practicar sexo, o no poder sentir excitación.</p>
	<p>2. Se refiere a los atributos que social, histórica, cultural, económica, política y geográficamente, entre otros, han sido asignados a los hombres y a las mujeres.</p>
	<p>3. Concepción, prácticas y sistema de organización social que parte de la idea de que solamente existen dos géneros en las sociedades, femenino y masculino, asignados a las personas al nacer, como hombres y como mujeres, y sobre los cuales se ha sustentado la discriminación, exclusión y violencia en contra de cualquier identidad, expresión y experiencia de género diversas.</p>
	<p>4. Capacidad de cada persona de sentir una atracción erótica afectiva por personas de su mismo género, así como la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas.</p>
	<p>5. Capacidad de una persona de sentir una atracción erótica afectiva por personas de un género diferente al suyo y de su mismo género, así como la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con ellas.</p>
	<p>6. La sexualidad es un aspecto central del ser humano presente a lo largo de su vida y comprende el sexo, las identidades y los papeles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción.</p>
	<p>7. Expectativa, creencia o estereotipo de que todas las personas son, o deben ser, heterosexuales, o de que esta condición es la única natural, normal o aceptable.</p>
	<p>8. Vivencia interna e individual del género, tal como cada persona la siente, misma que puede corresponder o no con el sexo asignado al nacer.</p>
	<p>9. Toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que, por acción u omisión, con intención o sin ella, no sea objetiva, racional ni proporcional, y tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades individuales.</p>



	10. Cuando la expectativa social del género de la persona se alinea con el sexo asignado al nacer. En consecuencia, existen mujeres y hombres cis.
	11. Son las preconcepciones, generalmente negativas y con frecuencia formuladas inconscientemente, acerca de los atributos, características o roles asignados a las personas, por el simple hecho de pertenecer a un grupo en particular, sin considerar sus habilidades, necesidades, deseos y circunstancias individuales.
	12. Es la manifestación del género de la persona. Puede incluir la forma de hablar, manierismos, modo de vestir, comportamiento personal, comportamiento o interacción social, modificaciones corporales, entre otros aspectos.
	13. Capacidad de cada persona de sentir una atracción erótica afectiva por personas de un género diferente al suyo, o de su mismo género, o de más de un género o de una identidad de género, así como la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas.
	14. Hace referencia a personas que se sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes al género y al sexo opuestos a los que social y culturalmente se les asigna en función de su sexo de nacimiento, y que pueden optar por una intervención médica —hormonal, quirúrgica o ambas— para adecuar su apariencia física y corporalidad a su realidad psíquica, espiritual y social.
	15. Todas aquellas situaciones en las que la anatomía o fisiología sexual de una persona no se ajusta completamente a los estándares definidos para los dos sexos que culturalmente han sido asignados como masculinos y femeninos.

REFORZANDO

- ¿Cuántos de estos conceptos no conocías?
- ¿Por qué consideras que es importante conocer y familiarizarte con los conceptos básicos de la sexualidad humana?

ACTÍVATE EN CASA

Poner atención en lo sentimos cuando hacemos alguna actividad es importante para saber qué actitud tomamos frente a ella; en ocasiones nos encontramos ante actividades que pueden generar diversas emociones; por ejemplo, en un inicio podemos tener la sensación de enojo o frustración por no obtener los resultados de manera rápida y precisa, pero al final genera satisfacción por lograrlo después de varios intentos.

Por ello es importante poner en práctica la regulación emocional, sobretodo cuando una situación nos causa frustración o enojo.

Te invitamos a realizar la siguiente actividad para poner en práctica tu regulación emocional ante situaciones difíciles.

Material: Mínimo 3 limones u objetos redondos del mismo tamaño.

1. Para iniciar, realiza los ejercicios de estiramiento recomendados en la sesión 2 y 7; y agrega el siguiente:

Eleva ambos brazos completamente estirados hacia los lados a la altura de los hombros y mantenlos en esa posición de cruz por 30 segundos, sin bajarlos, después haz 10 círculos con las muñecas de las manos hacia adelante y 10 hacia atrás, posteriormente mueve sólo tus manos hacia arriba y hacia abajo por 30 segundos. Finalmente haz 10 círculos pequeños con todo el brazo hacia adelante y 10 hacia atrás.

2. Después, realiza malabares con los limones; para ello, sigue los siguientes pasos:

- Lanza un limón por un rato de una mano a otra, para darte una idea de cómo se sienten los malabares. La pelota debe subir hasta la altura de tus ojos o más arriba.
- Toma un segundo limón, y continúa lanzando de uno en uno hacia la altura de tus ojos o frente, cada vez que el primer limón llegue a tus ojos, lanza el segundo. Práctica hasta dominar este ejercicio.
- Repite este movimiento de manera constante y fluida, considerando que siempre debe de haber un limón en el aire. Una vez que domines el ejercicio con dos limones integra un tercero siguiendo los mismos pasos, considerando que cuando el limón 2 esté en el punto más alto, debes lanzar el limón 3 por debajo de el 2. En este momento, también debes atrapar el limón 1 en la mano izquierda.



- d. Practica este ejercicio durante 15 minutos. En caso de que no lo logres, inténtalo en otros momentos del día hasta que te salga.
 - e. Cuando lo tengas dominado, puedes subir el nivel de complejidad aumentando el número de limones.
3. Para terminar, repite el ejercicio de estiramiento que realizaste al inicio:

Eleva ambos brazos completamente estirados hacia los laterales a la altura de los hombros y mantenlos en esa posición de cruz por 30 segundos, sin bajarlos, después haz 10 círculos con las muñecas de las manos hacia adelante y 10 hacia atrás, posteriormente mueve sólo tus manos hacia arriba y hacia abajo por 30 segundos. Finalmente haz 10 círculos pequeños con todo el brazo hacia adelante y 10 hacia atrás.

REFORZANDO

El esfuerzo que implica hacer malabares con los limones, no solo pone a prueba la atención en la actividad física como tal, sino que también desafía la regulación de emociones, como la irritación o la frustración que se puedan experimentar tras cada intento, para convertirlos en aprendizajes y tratar de llegar a la meta planteada. En este sentido, te invitamos a reflexionar sobre los siguientes puntos:

1. ¿Cómo regulabas tus emociones cada que no conseguías malabarear los limones?
2. ¿Qué fue lo que te motivaba a seguir intentando dominar los malabares con los limones, y en su caso, a subir el nivel de dificultad?

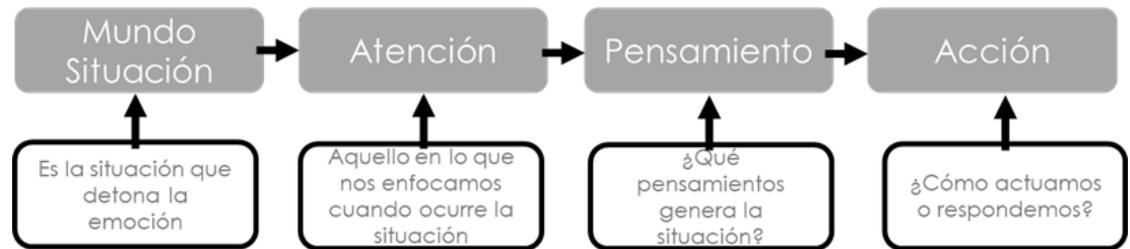
La mayoría de las veces, la práctica y entrenamiento en alguna actividad física lleva a resultados satisfactorios. Pero un paso previo importante es saber disfrutar la situación, aun cuando sea difícil sobrellevarla, por ello es necesario practicar también la regulación emocional para superar de manera constructiva emociones como el enojo o la frustración.



LA IMPORTANCIA DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

¿Te ha pasado que sientes tantos nervios ante una situación que te quedas sin poder hablar? ¿Alguna vez los exámenes te han hecho sentir tanta ansiedad que se te olvida todo?

Afortunadamente, tenemos la posibilidad de modificar este proceso. Aquí te presentamos una herramienta que te ayudará a lograrlo, y esta se llama MAPA, cuya función es ayudar a entender cómo es que tus emociones determinan la forma en la que reaccionamos ante diversas situaciones; partiendo de que siempre existe una situación que genera una reacción nuestra (Mundo), cuando nos centramos en un aspecto específico de esa situación que es la que nos genera la emoción (Atención), esto a su vez provoca que tengamos ciertos pensamientos o ideas al respecto (Pensamiento), que nos lleva a reaccionar conductualmente ante la misma (Acción), tal como se ve en el diagrama.



La ventaja de hacer un análisis como este de las situaciones que nos ocurren, es que podemos replantear la forma en que gestionamos nuestros pensamientos y, por consiguiente, la forma en la que actuamos. Ahora te toca a ti, piensa en alguna situación en la cual tus emociones no te permiten lograr un objetivo, y llena los cuadros siguientes:

MUNDO/SITUACIÓN	ATENCIÓN	PENSAMIENTO	ACCIÓN
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 25px; height: 150px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 25px; height: 150px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 25px; height: 150px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 25px; height: 150px;"></div>



Revisa con atención los 4 cuadros de ejercicio, y ahora piensa qué harías diferente para obtener el resultado que esperas ante tal situación, y llena nuevamente los cuadros:

MUNDO/SITUACIÓN	ATENCIÓN	PENSAMIENTO	ACCIÓN

Reprimir lo que sentimos, o dejarnos llevar por estas emociones, puede afectarnos en la escuela, con nuestras relaciones o en otros aspectos de la vida cotidiana. El MAPA para navegar las emociones puede sernos muy útil. Diferenciando cada una de sus partes, es posible regular o modificar nuestras emociones según necesidades y posibilidades. Es una herramienta que podemos utilizar en la vida cotidiana, ya que al modificar la valoración que hacemos de las situaciones, nuestras respuestas pueden ser también diferentes.

REFORZANDO

- ¿Qué ventajas tiene llevar a cabo el proceso del ejercicio MAPA?
- ¿Qué desventajas podría tener reprimir o dejarse llevar por las emociones?
- ¿Qué utilidad podría tener esto para tu vida?

