

# Momento de actuar - Hoja de actividades

¡Profe bienvenida y bienvenido al momento de actuar!  
En esta parte conocerás actividades dirigidas a estudiantes de 12 a 14 años **para promover el bienestar social y fortalecer la construcción de identidad, a través del aprendizaje activo en clases virtuales.**



## Objetivo de la actividad:

Comprender la importancia de las redes de apoyo en el bienestar propio.

**Edad:**  
12 a 14 años

**Tiempo:**  
30-40min

## Elementos de aprendizaje activo que encontrarás en esta actividad:



- **Determinar** conceptos previos
- **Comunicar** los objetivos
- **Verificar** la comprensión

## Materiales para ti

- **Plataformas virtuales** para hacer grupos pequeños como Zoom o Google Meets. Si necesitas ayuda para crear los grupos, puedes ver los siguientes tutoriales:

✓ [Cómo hacer grupos en Zoom](#)

✓ [Cómo hacer grupos en Teams](#)

✓ [Cómo hacer grupos en Meet](#)

- **Sugerimos un tablero virtual** como Padlet, pero también puedes hacer uso de otras plataformas como Jamboard.

- **Ten en cuenta que** debes crear una cuenta en Padlet para poder ingresar. Si necesitas ayuda para estas plataformas, da click aquí:

✓ [Crear tablero en Padlet](#)

✓ [Crear tablero en Jamboard](#)

## Materiales para tus estudiantes

- Computador
- Internet
- Documento en blanco en Word o Power Point u hoja blanca
- Colores



## Tips para esta actividad:

- Da espacio para que tus estudiantes discutan y orientalos pidiendo que **profundicen en sus respuestas o que te den ejemplos.**
- Es importante que antes de hablar de sí mismos o sí mismas en las clases puedan **conocer historias de otras personas con situaciones similares a las que viven.**

## Lenguaje o conceptos clave para la actividad:

(ver definiciones en anexos)

• Bienestar

• Empatía

• Relaciones

## Apertura: (20min)

1

**Organiza 4 equipos** y pide a tus estudiantes que construyan una historia corta dando una solución positiva a alguna de estas situaciones:

- Miguel no quiere volver a clases presenciales porque le da pena que lo vean con gafas
- Mariana se enojó con Lucas porque no le dijo "gracias" después de haberlo ayudado con una tarea
- Julian está triste porque le quiere contar a Luisa algo importante que le pasó, pero ella le dijo que estaba ocupada
- Laura no pudo ir a la última clase de matemáticas y no sabe que mañana hay evaluación

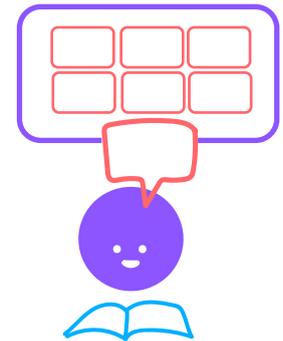


### Recomendaciones:

- Lo ideal es que adaptes estas situaciones a tu contexto
- Puedes advertir antes de dividir los grupos que una persona al azar va a contar o leer la historia que construyan en grupo.
- Ten listo el Padlet o el tablero virtual que vayas a utilizar, asegúrate de quitar los permisos para que tus estudiantes pueden escribir. Pruébalo antes de iniciar la clase

2

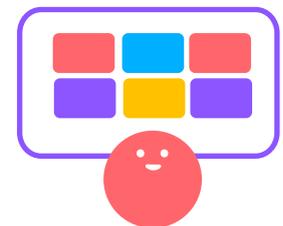
**Al regresar a la sala principal,** solicita que una persona de cada grupo lea la historia corta que construyeron.



3

**Al escuchar todas las historias,** pide a tus estudiantes que vayan al Padlet y respondan:

- ¿En las soluciones que escribieron fue necesaria la ayuda de otras personas?
- ¿Qué pasa si en situaciones retadoras no contamos con la ayuda de nadie?
- ¿Qué hago cuando necesito apoyo en alguna situación?



4

Pregunta a tus estudiantes si saben o han escuchado algo sobre **redes de apoyo**. Escucha algunas respuestas y comparte el objetivo de la actividad



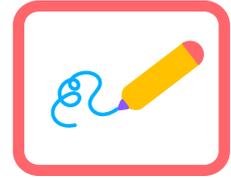
## Momento central (15min)

### Recomendaciones:

- Realiza la actividad antes de la clase para que puedas mostrar a tus estudiantes cómo deberían hacerlo.
- Si algún estudiante presenta retos con el manejo de los programas, dale la opción de realizarlo en una hoja con colores.
- Para orientar la respuesta de tus estudiantes da un ejemplo de ti mismo o de ti misma.

1

Pide a tus estudiantes que abran **una hoja en blanco en Word o Power Point.**



2

En esa hoja en blanco invita a tus estudiantes a dibujarse utilizando la función de formas o copiar y pegar **una imagen que les represente.**



3

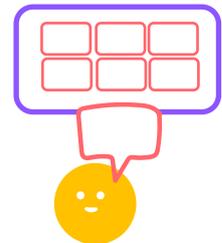
**Alrededor de esa imagen**, pide a tus estudiantes que:

- Escriban el nombre de las personas que siempre están disponibles a ayudarles.
- Escriban el nombre de las personas a las que siempre acuden cuando necesitan ayuda.
- Escriban el nombre de las personas que siempre acuden a ellas/os en busca de ayuda.



4

Pide a algún/a estudiante que repita las instrucciones de lo que deben hacer para **verificar la comprensión**



5

Invita a tus estudiantes a **socializar algunas de sus respuestas.**

## Preguntas de reflexión (10min)

1

**Para cerrar este espacio invita a tus estudiantes a:**

- Resaltar con un color diferente sus relaciones más significativas e identificar cuáles son esas personas que se encuentran en todas las respuestas, es decir, en quienes se apoya y quienes le apoyan.



2

**Pide a tus estudiantes que respondan** en el chat o abran el micrófono:

- ¿Qué pasaría si mis redes de apoyo o relaciones más significativas no están presentes?
- ¿Cómo me siento cuando cuento con el apoyo de las demás personas?



3

**Invita a tus estudiantes a pensar** y a responder en el chat:

- ¿Qué hago para mantener mis relaciones o redes de apoyo?



4

**Retoma algunas respuestas e invita a tus estudiantes a escribir un mensaje de gratitud** a quienes siempre han estado dispuestos y dispuestas a apoyarlos.



### Recomendaciones:

- Es importante que realices este ejercicio tú mismo y puedas compartirlo con tus estudiantes para que ellos entiendan lo que deben hacer.

## Lenguaje e interacciones mas allá del aula:

- Invita a otras/os docentes a realizar esta actividad e incluso a realizarla de manera personal, resalta la importancia de identificar nuestras redes de apoyo para mejorar el bienestar.
- Invita a las familia y a más docentes a realizar un encuentro virtual para fortalecer las relaciones y crear un espacio de gratitud.
- Refuerza el trabajo en equipo en otras clases para fortalecer diferentes redes de apoyo.
- Invita a tus estudiantes a pedir ayuda sin sentir vergüenza o temor reconociendo que la colaboración es un impulso natural de todos los seres vivos.

## Glosario

<b>Empatía:</b>	Capacidad de ser consciente de las emociones y perspectivas del otro.
<b>Relaciones:</b>	Las emociones son una respuesta a un evento, ya sea interno (un recuerdo o pensamiento) o externo (una conversación, un conflicto con otra persona o una tarea próxima), que integra procesos fisiológicos, cognitivos, conductuales y expresivos y que pueden dar forma a nuestra reacción a ese evento.
<b>Bienestar:</b>	Incluye diferentes aspectos de la vida de las personas, es decir, lo que es bueno para una persona, lo que le permite vivir bien.



coschool

