



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



¡Eduquemos
tanto la mente,
como el corazón!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Psicopedagogía

Resiliencia, Adaptándome a la nueva normalidad

Primaria menor



¿Qué voy a aprender?

La pandemia ha traído cambios en nuestra vida cotidiana haciéndonos vivir una nueva normalidad, ver el lado positivo y aprender de todo aquello que nos sucede lo llamamos **Resiliencia**.

Esta ficha te invita a pensar en los cambios y dificultades que has tenido que vivir y cómo siempre puedes encontrar una solución.

- ✓ **Tema1. Resiliencia, Adaptándome a la nueva normalidad**
- ✓ Actividad 1. Así lo soluciono
- ✓ Actividad 2. Tu superhéroe



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Tú familia, tus amigos y tener confianza en ti mismo serán la fuerza que te ayude a salir de situaciones difíciles.

Piensa cuáles son esas fortalezas con las que cuentas y cómo sin negar lo que suceda, puedes ver la vida de forma positiva.

Materiales:

- ✓ Un espacio cómodo
- ✓ Hojas
- ✓ Lápiz
- ✓ Colores



Organizador de actividades:

- **Busca una hora del día donde se reúna toda la familia, y tengan oportunidad de platicar y discutir las actividades juntos.**

¡Manos a la obra!



Actividad 1. Así lo soluciono...

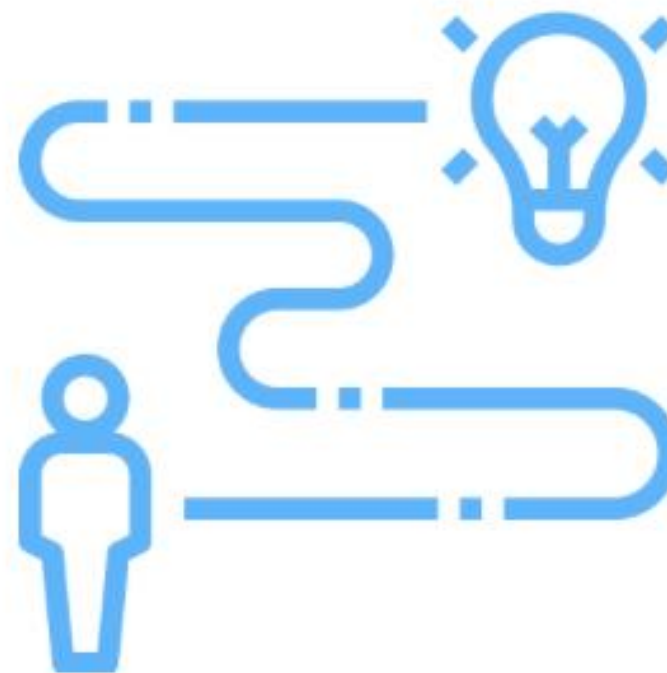
La resiliencia es la capacidad que tiene cada persona para enfrentarse a los problemas con una actitud positiva y aprender de lo que le sucedió.

Compartir los problemas con tus personas cercanas te ayuda a ver las cosas de otra forma y encontrar una mejor solución.

En la siguiente actividad tendrás una lista de situaciones que pueden hacerte sentir triste o enojado, escríbelas en tu cuaderno y responde como reaccionarias de la mejor manera siendo resiliente.

Actividad 1. Así lo soluciono...

1. **Se acerca tu cumpleaños y planeaste una fiesta pero tus papás te dicen que será imposible por la pandemia, tú ¿cómo reaccionarías?**
2. **Un compañero de clase te ha estado molestando, tú ¿cómo reaccionarías?**
3. **Le prestas uno de tus juguetes a tu amigo, pero por accidente lo rompe, tú ¿cómo reaccionarías?**
4. **Estas entrando a tu salón de clases, y te resbalas frente a tus compañeros, tú ¿cómo reaccionarías?**
5. **Deseas mucho un juguete, y cuando abres tus regalos de cumpleaños te das cuenta de que no es lo que pediste, tú ¿cómo reaccionarías?**



Actividad 1. Así lo soluciono...

Platica con tu familia sobre las soluciones que encontraste, recuerda que todo pasa y que con una buena actitud todo sale mejor.

¡Ahora vamos a darle vida a tu superhéroe!



Actividad 2. Tu superhéroe

Cierra tus ojos e imagina a Super R, un super héroe lleno de poderes, es valiente y no teme enfrentarse a los cambios, atraviesa pantanos repletos de situaciones difíciles.

Sus archienemigos, problemas y tristeza siempre lo quieren vencer, pero él lucha siendo positivo y seguro de que siempre hay una forma de ganar y ser más fuerte.

Ayúdalo en esta aventura donde tendrá que enfrentar miedos y dificultades.

Ahora, dale vida y dibújalo en una hoja, llénalo de color y buena actitud.



¿Qué aprendí?



- **Con la ayuda de tus papás responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:**
- **¿Que aprendí hoy?**
- **¿Conoces a alguna persona resiliente?**
- **¿Qué características tiene esa persona?**



**Para aprender
más...**



Maestra y/o maestro de grupo, en internet puedes encontrar el corto de Pixar la oveja esquilada, para continuar trabajando el tema de la resiliencia con tus alumnos.



¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



Comenta con papá y mamá cómo se han ido adaptando a esta nueva normalidad desde que comenzó la pandemia.



DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez
Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes
Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias
Subsecretario de Educación Básica

Juan Chávez Ocegueda
Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur
Directora de Psicopedagogía

Responsables de contenido:
Marjorie Hayde Ulsemer Sánchez

Diseño gráfico
Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

