

¿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.

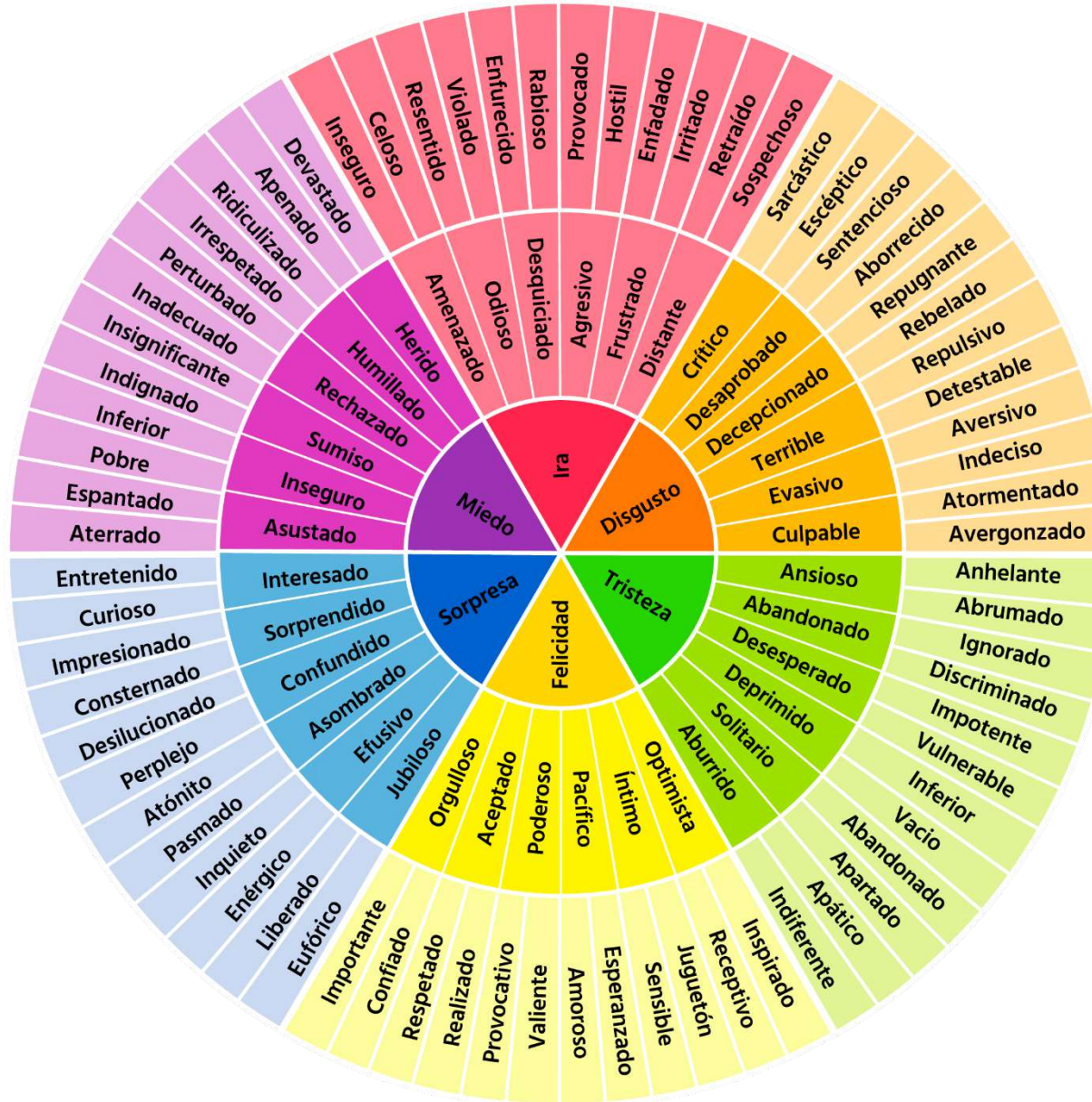
En el presente cuadernillo, encontrarás:

- 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
15 LUNES	16 MARTES	17 MIÉRCOLES	18 JUEVES	19 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

LAS EMOCIONES EN UN AUTORRETRATO²

Las pinturas de Frida Kahlo, en especial sus autorretratos, son una expresión artística de su propia vida. En ellos, la artista mexicana plasmó sus ideas, sueños, miedos, dolores, deseos y acontecimientos importantes en su vida. En la pintura llamada *Fulang-Chang y yo*, Kahlo se pintó con ropa tradicional mexicana, rodeada de plantas nativas para mostrar el orgullo por su país natal. También incluyó a su mascota, mono, conectado a ella por una cinta rosa, tal vez con la intención de mostrar su amor por él (Frisch, et al., 2020).

Cuando Kahlo dio la pintura como regalo a su amiga Mary Sklar, agregó un espejo para colgar al lado, de modo que, cuando su amiga se mirara en el espejo, estarían juntas, con el rostro de Frida y el reflejo de Mary; incluso, estando físicamente separadas (Frisch, et al., 2020).



² Frisch Cari, Margulies Elizabeth, Bodinson Sara (2020). Actividades artísticas para familias para hacer en casa. Magazine MOMA en <https://www.moma.org/magazine/articles/272>

¡Ahora prueba hacer tu propio retrato!

Te invitamos a hacer el mismo ejercicio que realizó Frida para su amiga, pinta tu autorretrato pensando en un amigo o amiga al que extrañes y reflexiona las siguientes preguntas:

- ¿Qué elementos podrías incluir en tu autorretrato que te describen mejor?
- ¿Qué aspectos de tu personalidad te gustaría que tu amigo o amiga recuerde de ti en estos momentos, que le hagan sentir alegría?
- ¿Qué emociones te gustaría transmitirle?

Busca una hoja de papel o cartulina en la que puedas hacer tu autorretrato, puedes utilizar lápices de colores que tengas a la mano, pintura que te haya sobrado de algún trabajo, la finalidad es representarte a ti mismo por medio de un autorretrato para tu amigo o amiga.

Para realizar tu obra puedes dibujar objetos que te gusten y que a tu amigo o amiga también le recuerden de ti. Selecciona paisajes que hayan disfrutado, símbolos que los representen o frases que les gusten.

Terminado tu autorretrato, trata de compartirlo con un familiar, invítalo a observar y conversar sobre los elementos que colocaste en tu autorretrato. No olvides integrarlo en tu carpeta de experiencias y registrarlo en tu calendario.

REFORZANDO

Una vez que hayas concluido tu retrato, te invitamos a responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué emociones puedes encontrar en tu autorretrato?
- ¿Qué melodía incluirías en tu autorretrato?
- ¿Cómo te imaginas que sería el autorretrato de tu amigo, amiga o familiar?
- ¿Qué elementos colocarías en su autorretrato?

RECONOZCO LA DIVERSIDAD

Junio es el mes del orgullo LGBTTTIQA (Lésbico, Gay, Bisexual, Travesti, Transexual, Transgénero, Intersexual, Queer, Asexual) y seguramente te has enterado de la megamarcha que año con año se organiza en distintas ciudades de nuestro país y del mundo. Quizá hayas asistido a alguna de ellas, ya sea como observador, aliado o como parte de la comunidad LGBTTTIQA. Pero ¿conoces el origen de estas marchas? Te invitamos a leer la historia de cómo es que surgió el movimiento por los derechos de la comunidad LGBTTTIQA.

A raíz de una redada policial que tuvo lugar el 28 de junio de 1969 en el bar conocido como el Stonewall en Nueva York, surgieron manifestaciones espontáneas y violentas contra un sistema que llevaba años persiguiendo la diversidad sexual³. En las décadas de 1950 y 1960, la homosexualidad no solo era ilegal en todo Estados Unidos, sino que se permitían agresiones a su integridad física y mental de las personas LGBTTTIQA, por lo que tuvieron que pasar muchos años de lucha para que la comunidad finalmente pudiera tener acceso a sus derechos fundamentales. El día del orgullo LGBTTTIQA nos recuerda que ninguna persona debe avergonzarse de ser quién es, que no importa su sexo, género, identidad u orientación sexual. Además, en este día también se marcha por aquellos países que aún continúan con leyes que criminalizan la homosexualidad o por asuntos que aún siguen perpetuando la discriminación, como la prohibición del matrimonio homosexual.⁴

A continuación, te invitamos a realizar el siguiente ejercicio:

Elabora un mini manual que le compartirías a tus amigos, compañeros de clase y/o familia, con 10 acciones que ayudan a evitar la exclusión y discriminación de las personas LGBTTTIQA.

Por ejemplo:

- No decir, ni reírse de chistes homofóbicos (por más sutiles o “inocentes” que sean).
- Levantar la voz cuando veamos que se comete una injusticia o acto de discriminación ya sea en el salón de clases, en la calle o dentro de nuestra misma familia.

³ Dos de las personas que protagonizaron los disturbios fueron Sylvia Rivera y Marsha P. Johnson, una mujer trans y otra drag queen racializadas que ejercían el trabajo sexual, a las que la Historia les debe un lugar propio (https://www.eldiario.es/sociedad/origen-Orgullo-LGTBI-racializada-trabajadora_0_788471834.html).

⁴ Conapred (2020). Celebrar el mes del orgullo. En: https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=noticias&id=5903&id_opcion=&op=447



¿Qué otras acciones se te ocurren que pueden contribuir a poner fin a la discriminación de la comunidad LGBTTTIQA?

REFORZANDO:

¿Conoces el significado de los colores de la bandera que representa el orgullo LGBTTTIQA?, contesta el siguiente test para averiguarlo:

DÍA DEL ORGULLO LGBT

L esbiana	→	Mujer + mujer sexual-afectivo-amoroso
G ay	→	Hombres + hombre sexual-afectivo-amoroso
B isexual	→	Persona atraída por hombres y mujeres
T ravesti	→	Persona que ocasionalmente se viste y expresa según sexo opuesto de nacimiento
T ransexual	→	Persona expresa un sexo o género diferente al de nacimiento
T ransgénero	→	Persona que se identifica con ningún, varios o un género o sexo. No modifica su cuerpo
I ntersexual	→	Persona que tiene características genéticas y físicas del sexo masculino y femenino
Q ueer	→	El sexo y el género son una construcción. Argumento en contra de las conductas normativas.
A sexual	→	Persona que no expresa atracción sexual hacia otras personas



En México, 18 de 32 estados permiten el matrimonio igualitario

Además, cualquier pareja, sin importar su orientación sexual podrá contraer matrimonio en los Consulados de México

Subrayado.mx

1- El color rojo significa:

- a) pasión
- b) amor
- c) vida

2-El color naranja significa:

- a) amistad
- b) salud
- c) familia

3-El color amarillo significa:

- a) seguridad
- b) brillo
- c) luz del sol

4-El color verde significa:

- a) vida
- b) naturaleza
- c) esperanza

5- El color azul significa:

- a) honor
- b) fuerza
- c) libertad

6-El color morado significa:

- a) espíritu
- b) Fé
- c) alegría







Respuestas: 1-c) Vida; 2-b) Salud; 3-c) Luz del sol; 4-b) Naturaleza, 5-a) Honor; 6-a) Espíritu

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

¿Qué es ser hombre y qué es ser mujer?, ¿cómo debe comportarse cada uno? Durante nuestro desarrollo y crecimiento, cuando estamos en el momento clave para la construcción de nuestra identidad, los estereotipos de género marcan por completo nuestras relaciones de amistad, familiares y la forma en la que construimos, en general, nuestras relaciones afectivas.

A continuación, enlistamos algunos estereotipos de género en la tabla siguiente, analízalos y pon una marca al género al que habitualmente se le adjudica dicha creencia o noción:

	ESTEREOTIPO DE GÉNERO	
	Sensibilidad y ternura	
	Responsable	
	Le preocupa mucho la imagen corporal	
	Dinamismo y autonomía	
	Se les facilita más demostrar amor	
	Capacidad de escucha	
	Mayor capacidad para realizar deportes	
	Mayor capacidad para manejar la tecnología	
	Afinidad por los chismes	
	Ideas machistas	
	Afición por la aventura	
	Lealtad entre amistades	
	Mayor interés por el ejercicio de la sexualidad	
	Ven el sexo más como una muestra de amor o afecto que como una diversión	
	Son mas fieles	
	Ven el sexo más como una diversión que como un acto afectivo	
	Suelen mostrar conductas posesivas	
	Son más vulnerables, por lo que se deben proteger más	



Una vez que hayas realizado la actividad, reflexiona:

Ninguna de las ideas que acabas de leer son propias de uno u otro género, sólo son prejuicios sobre lo que social y culturalmente se ha determinado que deberían definir lo que es ser hombre o mujer. Estas construcciones sociales del género contribuyen a crear desigualdades entre hombres y mujeres, por ejemplo: pensar que las mujeres tienen menos habilidades para el uso de la tecnología podría traer como consecuencia que laboralmente se dé preferencia a la contratación de hombres en este campo.

En ello radica la importancia de romper con estos estereotipos y prejuicios, y desarrollar habilidades socioemocionales que nos permitan construir relaciones más sanas, basadas en el respeto.

Responde:

¿Cuántos de los estereotipos que acabas de leer en el ejercicio has roto a lo largo de tu vida?, ¿cuáles?

REFORZANDO

Reflexiona:

- ¿Cómo puedes contribuir en tu entorno familiar y de amistad para romper con estas ideas que generan estereotipos de género?
- ¿Qué has hecho tú para erradicar estas creencias?

ACTÍVATE EN CASA

Para llevar una vida saludable es necesario generar un equilibrio entre los aspectos físico, mental y emocional. Si bien es cierto que en el ámbito escolar se privilegia el desarrollo académico, en esta época de estar en casa es un buen momento para poner atención a los otros elementos como el cuidado físico-corporal y el bienestar emocional-afectivo, y de esta forma generar hábitos mediante la práctica, la paciencia y el esfuerzo sostenido, que permitan llegar a un balance y estabilidad para enfrentar situaciones adversas. Intenta la siguiente actividad como una analogía al concepto de equilibrio.

Material: Rollo de papel higiénico nuevo o unos calcetines hechos pelota o una caja pequeña de cartón que puedas poner en tu cabeza.

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

- De pie, con la espalda bien recta, relaja el cuello y gira en círculos la cabeza 10 veces hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Después balancea 10 veces la cabeza de tal forma que tu oreja se acerque al hombro de su respectivo lado.
- Busca o crea un espacio en tu casa en el que no haya obstáculos en el camino.
- Toma el rollo de papel y colócalo en tu cabeza, de tal forma que no se caiga; una vez que lo logres, continúa con las siguientes dinámicas. Recuerda que en todo momento el rollo debe permanecer en tu cabeza, sin agarrarlo con las manos. Si se te cae o necesitas acomodarlo, reinicia la actividad.
- Comienza a caminar en línea recta de un punto a otro por 30 pasos seguidos;
- Después, realiza un trote ligero por 3 minutos.
- Finalmente, haz 10 sentadillas y regresa a la posición inicial con la espalda recta.



Cuando hayas logrado el circuito, incrementa el número de pasos las veces que consideres que implicaría un mayor reto para ti. Por ejemplo, si esta primera ronda fue muy fácil de hacer, la siguiente incrementa al doble: 60 pasos, 6 minutos de trote y 20 sentadillas, y así sucesivamente hasta que creas que llegaste a tu límite.

Para terminar, repite el ejercicio de estiramiento que realizaste al inicio:

De pie, con la espalda bien recta, relaja el cuello y gira en círculos la cabeza 10 veces hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Después sólo balancea 10 veces la cabeza de tal forma que tu oreja se acerque al hombro de su respectivo lado.

Recomendación adicional: También puedes competir contra tus familiares para ver quién alcanza más repeticiones con el rollo de papel en la cabeza.

REFORZANDO

En esta actividad, conseguir el equilibrio es un factor clave para lograr los objetivos que se plantean. La perseverancia juega un papel importante para seguir intentando las dinámicas con el rollo de papel en la cabeza hasta completar la serie. Asimismo, el autoconocimiento permite ser sincero consigo mismo, enfrentarnos y establecer metas cada vez más difíciles. En este sentido, te invitamos a reflexionar sobre los siguientes puntos:

- ¿Por qué consideras que es importante trabajar el equilibrio físico para tus actividades cotidianas?
- ¿Qué papel juega la práctica, la paciencia y el esfuerzo en el logro de las metas?

AUTOCUIDADO

El autocuidado es un concepto que todas y todos debemos tener en cuenta a lo largo de nuestra vida. Este consiste en tomarte el tiempo para hacer diferentes actividades que preserven tu salud y bienestar tanto físico como emocional.

En la siguiente tabla encontrarás algunas situaciones de autocuidado de la vida cotidiana, selecciona la opción que más se adecúe a tu respuesta.

	Nunca	A veces	Siempre	Comentarios
Puedo reconocer cuando las redes sociales me producen cansancio				



Destino tiempo específico para las redes sociales y así poder descansar				
Paso tiempo sola/o para conocerme mejor				
Cuando me enojo suelo expresarlo asertivamente				
Puedo expresar mis emociones agradables fácilmente				
Me siento orgullosa/o de quién soy				
Tengo amor propio y soy mi prioridad				
Cuido mi higiene corporal diariamente				
Realizo actividad física todas las semanas				
Cuando me siento estresada/o, puedo reconocer 3 cosas que me hagan sentir mas relajada/o				
Reconozco mis emociones ya sean de tristeza o alegría sin intentar reprimirlas				
Puedo manejar mis emociones sin la necesidad de algún factor externo como el alcohol				
Puedo reconocer las situaciones que me traerán problemas a largo plazo y alejarme de ellas				



Quando cometo un error, evito juzgarme o agredirme emocionalmente				
---	--	--	--	--

Al terminar tu cuestionario, observa cuáles fueron las acciones que quedaron en “nunca” o “casi nunca” y reflexiona sobre esto. En una hoja aparte, escribe 3 propuestas que podrían mejorar tus respuestas ante estas situaciones. Por ejemplo, si a veces no puedes expresar tu enojo de forma asertiva ¿qué acciones podrías tomar para lograr una mejor expresión de este?

El autocuidado emocional es muy importante ya que nos permite darnos valor y reconocer lo que pasa dentro nuestro. Asimismo, el cuidarnos emocionalmente nos trae autonomía para poder elegir lo que nos hará bien y lo que no. Este, como otros cuidados también se aprende, solo se necesita crear el hábito y hacernos más conscientes de nuestras emociones y sus expresiones.

REFORZANDO

- Haz un listado de 10 cosas que consideres como autocuidado emocional y que puedas practicar todas las semanas.
- ¿Por qué consideras que el autocuidado emocional es importante para la vida cotidiana?



Jóvenes en casa

RECURSOS ADICIONALES



SEP
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

SEMS
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

UEMSTAYCM
UNIDAD DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR TECNOLÓGICA AGROPECUARIA Y CIENCIAS DEL MAR



LA BRIGADA DE EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO RURAL No. 84



Jóvenes en casa

Te reta a que en compañía de tu familia, realices una deliciosa cátsup orgánica y con la selección de la mejor materia prima.



Brigada 84 de Villanueva

SALSA CÁTSUP

INGREDIENTES

- Medio kg de jitomate maduro
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 5 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 hojas de laurel
- 1/4 raja de canela
- 3 cucharadas de azúcar



PROCEDIMIENTO

1. Licua los jitomates con la cebolla y el ajo.
2. Hierve por 4 minutos el vinagre con la canela, el laurel y la pimienta.
3. Agrega la mezcla de jitomate, con el azúcar e integrar.
4. Hierve por 30 minutos a fuego bajo o hasta lograr la consistencia deseada.
5. Retira las hojas de laurel y la canela.
6. Utiliza un colador para retirar el exceso de líquido, guarda en un recipiente de vidrio y consúmelo al día siguiente.

Nota: mantener en refrigeración.

SEP SEMS UEMSTAYCM
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR UNIDAD DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR TECNOLÓGICA AGROPECUARIA Y CIENCIAS DEL MAR

BEDR No. 84

MERMELADAS

- 1 kilo de fruta de tu preferencia (fresa, manzana, mango, piña, plátano, guayaba)
- 1 taza de azúcar (300-400 gramos)
- Jugo de medio limón

Nota: puedes combinar varias frutas

Procedimiento:

1. Lavar y partir la fruta en trozos pequeños o bien puedes licuar en la velocidad de triturar.
2. colocar la fruta en un recipiente de aluminio de preferencia, agrega el azúcar y el jugo de limón.
3. mezclar durante 30 ó 40 min, ó hasta que la consistencia sea espesa.

La brigada 84 te invita a utilizar la fruta que tengas en casa y realiza una nutritiva mermelada, para compartir en compañía de tu familia.
Recuerda que tu eres lo que comes!!!!
Pero sobre todo **QUÉDATE EN CASA**

Jóvenes en casa

Brigada 84 de Villanueva